Courage

The Joy of Living Dangerously

Biên dịch: Lâm Đặng Cam Thảo

CAN ĐẢM

Biến thách thức thành sức mạnh

OSHO

First News

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

ES TD 20 22 CAPPUCCINO EBOOK

THÔNG TIN EBOOK

OSHO - Can đảm biến thách thức thành sức mạnh

Osho

FN Phát hành

NXB Thế Giới

Download and Join at Notion

tinyurl.com/cappuccinoebooks

Mục lục

Lời nói đầu
Can đảm là gì?
Khi cái mới gõ cửa, hãy mở cửa ra!
Tình yêu & Lòng can đảm
Thoát khỏi đám đông
Sống an nhiên giữa dòng đời nghiệt ngã
Sức mạnh ý chí để tiếp bước

Lời nói đầu

Đừng gọi nó là bất định – hãy gọi là bất ngờ.

Đừng gọi nó là bất an – hãy gọi là tự do.

Tôi sẽ không đưa ra các giáo điều ở đây, vì giáo điều lại khiến cho người ta cảm thấy chắc chắn. Tôi sẽ không hứa hẹn

về tương lai, vì mọi lời hứa về tương lai đều khiến người ta cảm thấy yên lòng. Tôi chỉ giúp bạn tỉnh táo để nhận ra những bất an và những hiểm nguy của cuộc đời.

Cầm trên tay cuốn sách này, tôi biết bạn đang tìm kiếm một sự chắc chắn nào đó, một tín điều nào đó, một "chủ nghĩa" nào đó, một nơi nào đó để thuộc về, một ai đó để nương nhờ. Bạn tìm đến đây vì nỗi sợ. Bạn đang tìm kiếm một kiểu "cầm tù" dễ chịu để có thể sống mà không cần *nhận biết*.

Tôi sẽ khiến cho bạn trở nên bất an hơn, bất định hơn bởi đó chính là cuộc sống, đó chính là cách Thượng đế hiện hữu. Khi có nhiều bất an, nhiều hiểm nguy, cách duy nhất để đương đầu với nó là nhận biết.

Có hai khả năng:

Hoặc là bạn nhắm mắt lại và trở nên giáo điều – trở thành một tín đồ, rồi bạn sẽ giống như con đà điểu. Điều đó không khiến cho cuộc sống thay đổi, nó chỉ khiến bạn trở nên ngu

ngốc, không còn sáng suốt. Bạn cảm thấy an toàn khi không sáng suốt – thực tế là chỉ có kẻ ngốc mới cảm thấy an toàn! Một con người sống thật sự thì luôn cảm thấy bất an. Làm gì có sự an toàn nào trong đó?

Nhưng cuộc sống không phải là một quy trình máy móc nên không thể chắc chắn. Cuộc sống luôn trải đầy sự bí ẩn nằm ngoài khả năng dự đoán. Không ai biết trước được điều gì sẽ xảy ra trong khoảnh khắc tiếp theo. Ngay cả Thượng đế cũng không biết điều gì sẽ xảy ra! Bởi vì nếu Người biết được điều gì sắp xảy đến, cuộc sống

sẽ chỉ toàn lừa dối, khi đó mọi thứ sẽ như một kịch bản được sắp đặt sẵn. Làm sao Người biết được điều gì sắp xảy ra nếu tương lai được để ngỏ? Nếu Thượng đế biết được điều gì sẽ đến, cuộc sống sẽ chỉ là một cỗ máy, một quy trình chết. Khi đó sẽ không có tự do, nhưng làm sao tồn tại một cuộc sống không có tự do? Sẽ không có cơ hội cho sự trưởng thành, hoặc sẽ không có sự trưởng thành. Nếu mọi thứ đều được an định sẵn thì sẽ không có vinh quang hay sự cao quý. Khi ấy, bạn chỉ là một cỗ máy.

Không có gì là an toàn cả. Đấy chính là điều tôi muốn nói. Không gì là an toàn, bởi cuộc sống an toàn còn tệ hơn cả cái chết. Không có gì chắc chắn cả. Cuộc sống chứa đầy những điều bất định, bất ngờ. Đó chính là vẻ đẹp của nó! Bạn không bao giờ có thể đạt đến khoảnh khắc để tuyên bố rằng: "Giờ thì tôi chắc chắn". Khi nói rằng mình chắc chắn, nghĩa là bạn đang công bố cái chết – bạn đã tự kết liễu đời mình!

Cuộc sống tiếp diễn với ngàn lẻ một điều bất định. Đấy chính là sự tự do của cuộc sống. Đừng gọi nó là không an toàn.

Tôi có thể hiểu được vì sao con người gọi tự do là điều "không an toàn". Nếu đã sống trong tù vài năm, vào ngày được thả tự do, người tù bắt đầu cảm thấy tương lai của mình thật bất định. Ở trong tù, mọi thứ đều ổn định, mọi thứ đều diễn ra theo một quy trình chết. Người tù được cho ăn, được bảo vệ mà không phải lo lắng cho bữa ăn của ngày hôm sau – mọi thứ đều được đảm bảo. Rồi bỗng nhiên sau nhiều năm, người cai tù đến gặp anh ta và nói: "Giờ anh sẽ được phóng thích". Người tù bắt đầu run rẩy. Bên ngoài những bức tường giam giữ, anh ta sẽ lại phải đối mặt với những điều bất định, anh ta sẽ lại bắt đầu tìm kiếm, anh ta lại phải sống một cuộc sống tự do.

Tự do tạo ra nỗi sợ. Mọi người nói về sự tự do nhưng họ đều sợ. Con người chưa thể được xem là... người nếu anh ta sợ tự do. Tôi cho bạn sự tự do, tôi không cho bạn sự an toàn. Tôi cho bạn sự hiểu biết, tôi không cho bạn kiến thức. Kiến thức khiến bạn cảm thấy ổn định, chắc chắn. Nếu tôi cho bạn một công thức, một công thức định sẵn rằng có Thượng đế, có thánh thần, có Thiên đường và Địa ngục;

rằng đây là việc tốt còn kia là việc xấu; rằng nếu phạm lỗi, bạn sẽ bị đày xuống Địa ngục; hoặc nếu làm việc tốt, bạn sẽ được lên Thiên đường – chấm hết! – khi đó bạn mới thấy ổn định, chắc chắn. Đó là lý do vì sao nhiều người đã chọn trở thành tín đồ – họ không muốn tự do, họ muốn những công thức đã được định sẵn.

Một người đàn ông sắp chết do tai nạn giao thông, nhưng không ai biết ông ta là người Do Thái. Người ta đã mời một linh mục Cơ Đốc giáo đến. Vị linh mục ghé sát vào tai người đàn ông đang ở ngưỡng cửa Tử thần và nói:

– Con có tin vào Thiên Chúa Ba ngôi – Cha, Con và Thánh thần – không?

Người đàn ông kia mở mắt ra nói:

– Xem này, tôi đang sắp chết, còn ông ấy thì nói những điều khó hiểu!

Khi cái chết gõ cửa nhà bạn, mọi thứ mà bạn cho là chắc chắn hay ổn định sẽ nhanh chóng trở nên khó hiểu, không còn quan trọng. Đừng neo bám vào bất kỳ sự chắc chắn nào. Cuộc sống là bất định – bản chất của nó là không chắc chắn. Và người thông minh sẽ không bao giờ thấy chắc chắn.

Chính tâm thế sẵn sàng sống trong sự bất định này là lòng can đảm. Chính tâm thế sẵn sàng đối mặt với sự bất định này là lòng tin. Người thông minh là người luôn tỉnh táo trong mọi tình huống – và toàn tâm toàn ý đáp lại. Không phải là anh ta biết điều gì sắp xảy ra, không phải anh ta biết "Làm điều này thì điều kia sẽ xảy ra". Đun nóng nước đến 100 độ C, rồi nước sẽ bốc hơi – đấy là điều chắc chắn. Nhưng trong cuộc sống, không có gì chắc chắn như vậy.

Mỗi cá thể đều tự do, một sự tự do vô định. Đấy là thứ không thể mong đợi, không thể dự đoán. Con người phải sống với nhận thức và hiểu biết sáng suốt.

Bạn đang tìm kiếm tri thức; bạn muốn có những công thức định sẵn để có thể neo bám vào chúng. Tôi chẳng có công thức nào cho bạn cả. Thực tế là nếu bạn có bất kỳ công thức nào như thế, tôi sẽ lấy chúng đi! Và tôi sẽ phá hủy dần dần sự chắc chắn của bạn, khiến

bạn ngày càng trở nên do dự, khiến bạn ngày càng bất an. Đấy là điều duy nhất cần làm. Đấy là điều duy nhất

mà những bậc thầy cần phải làm – để bạn trở nên hoàn toàn tự do! Trong trạng thái hoàn toàn tự do, không còn ràng buộc, với mọi khả năng đều có thể xảy ra, bạn sẽ phải nhận biết mà không cần bất cứ điều gì khác.

Tôi gọi đây là *sự hiểu biết.* Nếu hiểu, bạn sẽ biết rằng bất an là một thuộc tính cố hữu của cuộc sống – và đấy là điều tốt đẹp bởi nó làm cho cuộc sống tràn ngập tự do, biến cuộc sống trở thành một chuỗi những bất ngờ nối tiếp. Không ai biết được điều gì sắp xảy ra. Nó khiến bạn đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác.

Đừng gọi nó là *bất định* – hãy gọi là *bất ngờ*.

Đừng gọi nó là *bất ổn* – hãy gọi là *tự do*.

Can đảm là gì?

Ngay từ đầu sẽ không có nhiều khác biệt giữa người can đảm và kẻ hèn nhát. Điểm khác biệt duy nhất là kẻ hèn nhát lắng nghe và làm theo nỗi sợ, trong khi người can đảm gạt nỗi sợ của mình sang một bên và tiến về phía trước. Người can đảm dấn thân vào nơi vô định bất chấp mọi nỗi sợ.

Can đảm có nghĩa là dám dấn thân vào nơi vô định bất chấp mọi nỗi sợ. Can đảm không có nghĩa là không biết sợ. Bạn sẽ đạt đến trạng thái không sợ hãi nếu cứ tiếp tục can đảm. Không sợ hãi chính là hương thơm tỏa ra từ lòng quả cảm tuyệt đối.

Khi đi vào vùng biển chưa có tên trên bản đồ, giống như Columbus đã làm, bạn sẽ sợ hãi, vô cùng sợ hãi, bởi không ai biết được điều gì sẽ xảy ra. Bạn đang rời khỏi bến đỗ an toàn, nơi mà bạn hoàn toàn thấy yên ổn, nhưng thiếu mất một điều – sự phiêu lưu. Việc bước chân vào chốn vô định khiến lòng bạn dâng tràn cảm xúc. Nhịp tim bạn bắt đầu rộn rã, một lần nữa, bạn được sống, được sống đúng nghĩa. Từng thớ thịt trên cơ thể bạn trở nên căng tràn sức sống bởi bạn đã chấp nhận thử thách của cái vô định.

Việc chấp nhận thử thách của cái vô định bất chấp mọi nỗi sợ chính là lòng can đảm. Nỗi sợ vẫn còn đó, nhưng nếu bạn không ngừng chấp nhận thử thách, dần dần nỗi sợ sẽ biến mất. Niềm vui mà trải nghiệm ấy mang đến, cùng với nó là cảm giác hân hoan tột độ, sẽ khiến bạn đủ mạnh mẽ, chính trực và ngày càng nhạy bén. Lần đầu tiên, bạn bắt đầu cảm nhận được rằng cuộc sống không còn nhàm chán mà là một cuộc phiêu lưu. Rồi nỗi sợ sẽ dần biến mất, bạn sẽ bắt đầu chủ động tìm đến những chuyến phiêu lưu.

Nhưng về cơ bản, can đảm là dám đánh đổi cái đã biết để tìm đến cái hư vô, đánh đổi cái quen thuộc để tìm đến những điều xa lạ, đánh đổi sự tiện nghi ấm cúng để tìm đến cái bất tiện, không thoải mái, đánh đổi cuộc hành hương gian nan để tìm đến một nơi vô định.

Không ai biết được liệu mình có thể làm được hay không. Đấy là một cuộc chơi may rủi, nhưng chỉ có người tham gia mới biết được cuộc sống là gì.

ĐẠO CỦA LÒNG CAN ĐẢM

Cuộc sống không tuân theo suy luận lô-gic của bạn mà diễn ra theo cách riêng của nó, không hề bị xáo trộn. Bạn phải lắng nghe cuộc sống chứ cuộc sống sẽ không lắng nghe những suy luận lô-gic của bạn. Cuộc sống chẳng bận tâm về điều đó.

Khi đi vào cuộc sống, bạn nhìn thấy điều gì? Một cơn bão dữ dội kéo đến, rồi những cây to bị quật đổ. Theo cách suy luận lô-gic của Charles Darwin, chúng hẳn phải sống sót bởi chúng là những thân cây to lớn nhất, mạnh mẽ và tràn đầy sức sống nhất. Hãy nhìn vào thân cây cổ thụ ba ngàn năm tuổi, cao hàng chục mét mà xem. Sự hiện diện của nó cũng đủ tạo nên sức mạnh, mang đến cảm giác về sức mạnh và quyền năng. Hàng triệu nhánh rễ lan tỏa và bám sâu vào lòng đất, thân cây vươn cao sừng sững. Hẳn nhiên là cây đã tranh đấu, nó không muốn chịu thua, không muốn đầu hàng, nhưng khi cơn bão qua đi, nó đã đổ nhào, đã chết, không còn sự sống và toàn bộ sức mạnh kia cũng biến mất. Cơn bão quá dữ dội – cơn bão luôn như thế bởi nó đến từ cái tổng thể, trong khi cây chỉ là một cá thể.

Nhưng có nhiều loài cây nhỏ và cỏ dại mà khi cơn bão đến, cây cúi rạp xuống nhường đường, và cơn bão không thể làm hại được nó. Ít ra là nó cũng được tắm sạch, toàn bộ bụi bẩn tích tụ trên thân cây đều được rửa sạch. Cơn bão đã giúp các loài cây nhỏ và cỏ dại có cơ hội được tắm gội sạch sẽ, và khi cơn bão qua đi, chúng lại vươn cao nhảy múa. Cỏ dại không có rễ bám sâu, thậm chí một đứa trẻ cũng có thể nhổ cỏ lên được, nhưng nó đã đánh bại cơn bão. Vậy, điều gì đã xảy ra?

Cỏ dại đi theo cách của Đạo, cách của Lão Tử, còn cây to đi theo cách của Charles Darwin. Cây to hành động một cách rất lô-gic: nó tìm cách kháng cự, tìm cách thể hiện sức mạnh của mình. Nếu tìm cách phô diễn sức mạnh, bạn sẽ bị đánh bại. Hitler, Napoleon,

Alexander Đại đế đều là những cây to khỏe. Tất cả họ đều bị đánh bại. Còn Lão Tử giống như loài cây nhỏ – không ai có thể đánh bại chúng vì chúng luôn sẵn sàng nhường bước. Làm sao bạn có thể đánh bại người luôn nhường bước mình, người luôn nói rằng "Tôi thua rồi", "Hãy tận hưởng chiến thắng của ngài đi, không cần gây thêm bất kỳ rắc rối nào nữa. Tôi thua rồi". Ngay cả Alexander Đại đế cũng cảm thấy bất lực trước Lão Tử, ông ta không thể làm được gì. Điều đó đã xảy ra, nó đã xảy ra đúng như vậy…

Dandamis, một khất sĩ (sannyasin) sống vào thời khi Alexander còn ở Ấn Độ. Khi chuẩn bị lên đường đến Ấn Độ, Alexander được bạn bè yêu cầu mang về một khất sĩ bởi vì loài hoa hiếm thì chỉ mọc ở Ấn Độ. Họ bảo:

– Hãy mang về một khất sĩ. Ngài sẽ đem về nhiều thứ nhưng đừng quên một khất sĩ. Chúng tôi muốn tận mắt nhìn thấy khất sĩ trông thế nào.

Lên đường ra trận, Alexander miệt mài chinh chiến đến mức gần như quên mất điều đó, nhưng trên đường trở về, khi đến biên giới Ấn Độ, ông chợt nhớ ra. Vì sắp rời ngôi làng cuối cùng của Ấn Độ nên ông ra lệnh cho binh lính vào làng hỏi xem liệu có một khất sĩ nào quanh đây. Thật tình cờ là Dandamis cũng đang có mặt tại làng, ngay cạnh bờ sông, nên người dân đáp:

– Ngài hỏi thật đúng lúc, ngài đã đến thật đúng lúc. Có nhiều khất sĩ nhưng rất khó tìm ra một khất sĩ thực thụ, và ông ấy hiện đang ở đây. Ngài có thể đến gặp vị thánh nhân đó.

Alexander cười nói:

– Ta không đến đây để gặp vị thánh nhân nào cả. Binh lính của ta sẽ đi tìm bắt ông ta. Ta sẽ đem ông ta về nước.

Dân làng nói:

– Mọi việc sẽ không dễ dàng như vậy đâu…

Alexander không tin điều đó – có gì khó cơ chứ? Ông đã chinh phục các hoàng đế, các vị vua hùng mạnh, vậy thì với một kẻ ăn mày, một khất sĩ, có gì khó khăn cơ chứ? Binh lính của ông đến gặp Dandamis – người này đang đứng trần truồng cạnh bờ sông. Họ nói:

– Alexander Đại đế mời ông theo ngài ấy về nước. Một cuộc sống sung túc, nhàn hạ, hay bất cứ điều gì ông muốn, đều sẽ được đáp ứng. Ông sẽ được đối xử như một thượng khách.

Vị khất sĩ trần truồng cười đáp:

– Hãy đi bảo với chủ của các anh rằng người tự gọi mình là Đại đế thì không thể nào vĩ đại được. Và không ai có thể đưa ta đi đâu. Một khất sĩ luôn di chuyển như mây, trong trạng thái hoàn toàn tự do. Ta không là nô lệ của bất cứ ai.

Binh lính nói:

– Hẳn ông đã nghe về Alexander Đại đế. Đó là một người nguy hiểm. Nếu bị từ chối, Ngài sẽ không nghe mà chém đầu ông ngay lập tức!

Vị khất sĩ nói:

– Tốt hơn hết là các anh hãy đưa chủ nhân của các anh đến đây, có thể ông ấy sẽ hiểu được điều ta muốn nói.

Thế là Alexander buộc lòng phải đến vì binh lính trở về báo:

– Đó là một con người kỳ lạ. Có điều gì đó không lý giải được tỏa ra từ người này. Ông ấy trần truồng nhưng lại khiến người ta không cảm nhận được điều đó – mà chỉ sau này mới nhớ ra. Ông ấy mạnh mẽ đến mức sự hiện diện của ông ấy khiến ta không còn nhớ đến thế gian này. Ông ấy có sức hút như một thỏi nam châm, bao quanh ông là sự tĩnh lặng tuyệt đối, và tất cả như được thắp sáng từ bên trong. Một người đáng gặp, nhưng người đàn ông tội nghiệp đó sẽ không thể tránh được rắc rối bởi vì ông ta nói rằng không ai có thể đưa ông đi đâu, rằng ông không phải là nô lệ của bất cứ ai.

Alexander lăm lăm thanh kiếm trong tay đến gặp Dandamis. Dandamis cười nói:

– Hãy bỏ kiếm xuống, nó chẳng có tác dụng gì ở đây. Hãy cất vào bao đi, nó vô dụng vì ông chỉ có thể chém được thân thể ta, thứ mà ta đã rời bỏ từ lâu. Kiếm của ông không chém được ta, vậy nên hãy cất nó đi, đừng trẻ con như thế.

Tương truyền rằng đấy là lần đầu tiên Alexander nghe theo lệnh của người khác, bởi chính sự hiện diện của người này đã khiến

Alexander không còn nhớ mình là ai. Ông tra kiếm vào bao và nói: "Ta chưa từng gặp người nào tuyệt vời như thế!". Và khi quay về trại, Alexander nói: "Thật khó giết một người đã sẵn sàng chết. Giết anh ta là việc làm vô nghĩa. Bạn có thể giết một người tranh đấu, ít ra điều đó còn có chút ý nghĩa, nhưng thật không thể nào giết được người đã sẵn sàng chết và nói *'Đầu của tôi đây. Ông có thể chặt nó'"*.

Thực tế, Dandamis đã nói: "Đầu của tôi đây. Ông có thể chặt nó. Khi đầu ta rơi xuống, ông sẽ thấy nó rơi trên cát và ta cũng thấy nó rơi trên cát, bởi vì ta không còn ở thân thể này. Ta là nhân chứng".

Alexander đã kể lại điều này với những người bạn ở quê nhà: "Có những khất sĩ mà ta đáng ra có thể đem về nhưng họ không phải là khất sĩ. Thế rồi, ta tình cờ gặp một người thực sự hiếm có. Đúng vậy, đóa hoa thật thì hiếm thấy, nhưng không ai ép buộc được ông ấy bởi vì người đó không sợ chết. Khi một người đã không sợ chết, làm sao bạn có thể buộc anh ta làm điều gì?".

Chính nỗi sợ đã biến bạn thành nô lệ. Khi không sợ, bạn sẽ không còn là nô lệ nữa. Trên thực tế, chính nỗi sợ buộc bạn biến người khác thành nô lệ trước khi họ tìm cách biến bạn thành nô lệ.

Người không sợ hãi sẽ không sợ bất cứ ai và cũng không khiến ai sợ mình. Nỗi sợ hoàn toàn biến mất.

CON ĐƯỜNG CỦA TRÁI TIM

Can đảm (courage) là một từ rất thú vị, có nguồn gốc từ tiếng La-tinh – trong đó cor có nghĩa là trái tim. Vậy nên can đảm có nghĩa là sống bằng trái tim, và chỉ những người yếu đuối mới sống bằng lý trí. Vì sợ, họ luôn tạo ra một rào chắn suy luận lô-gic an toàn bao quanh mình. Vì sợ, họ đóng mọi cánh cửa – bằng thần học, bằng các khái niệm, từ ngữ, lý thuyết – và ẩn nấp bên trong những cánh cửa đóng kín này.

Con đường của trái tim là con đường can đảm. Đó là sống cùng với những yếu tố gieo rắc nỗi bất an, sống trong tình yêu và sự tin cậy. Đó là dám dấn bước vào chốn vô định. Đó là để cho quá khứ là quá khứ và để tương lai được diễn ra theo những gì sẽ diễn ra. Can

đảm là dám chọn con đường chông gai mà tiến bước. Cuộc sống vốn nhiều hiểm nguy và chỉ có những kẻ hèn nhát mới có thể tránh được nguy hiểm, nhưng khi đó họ đã chết. Người còn đang sống, thực sự sống, sẽ luôn đi vào chốn vô định. Ở đó có hiểm nguy rình rập nhưng anh ta chấp nhận mạo hiểm. Trái tim luôn sẵn sàng chấp nhận rủi ro; trái tim là kẻ liều lĩnh. Cái đầu là nhà kinh doanh; cái đầu luôn tính toán, luôn tinh ranh. Trái tim thì không như vậy.

Trái tim luôn sẵn sàng chấp nhận rủi ro; trái tim là kẻ liều lĩnh. Cái đầu là nhà kinh doanh; cái đầu luôn tính toán, luôn tinh ranh.

Can đảm là một từ đẹp đẽ và rất thú vị. Nhà thơ là người sống bằng trái tim. Sống bằng trái tim là luôn tìm tòi, khám phá ý nghĩa; rồi dần dần trái tim bắt đầu lắng nghe âm thanh của những điều chưa biết. Cái đầu không làm được điều này, nó cách xa những điều chưa biết. Cái đầu chứa đầy những thứ đã biết.

Tâm trí là gì? Đó là tất cả những điều bạn đã biết. Đó là quá khứ, là cái chết, là cái đã qua. Tâm trí không là gì ngoài quá khứ và những ký ức được tích lũy từ quá khứ. Trái tim là tương lai, trái tim luôn chứa đầy hy vọng, trái tim luôn hướng đến một nơi nào đó trong tương lai. Cái đầu nghĩ về quá khứ, còn trái tim hướng tới tương lai.

Tương lai vẫn chưa đến, tương lai vẫn chưa hiện hữu, nhưng tương lai là một khả năng có thật – nó sẽ tới và đang trên đường tới. Mỗi khoảnh khắc trôi qua, tương lai sẽ trở thành hiện tại, và hiện tại trở thành quá khứ. Quá khứ đã được sử dụng nên không còn khả năng. Bạn đã rời khỏi nó, nó đã cạn kiệt, đã chết, giống như nấm mồ. Tương lai giống như hạt mầm, nó đang xuất hiện, luôn xuất hiện. Bạn luôn chuyển động. Hiện tại là sự dịch chuyển, dần hướng đến tương lai.

Mọi người sống trên thế giới này đều mong muốn được sống chân thật, bởi chỉ có chân thật mới đem lại một cuộc sống tràn đầy niềm vui và hạnh phúc. Sao ta phải giả dối? Bạn phải can đảm tìm hiểu sâu hơn một chút: *Vì sao bạn sợ hãi? Thế giới này có thể làm gì được bạn? Mọi người có thể cười cợt bạn, tốt cho họ thôi. Tiếng cười luôn là*

liều thuốc bổ, tốt cho sức khỏe. Mọi người có thể cho rằng bạn điên… nhưng bạn không thể trở thành kẻ điên chỉ vì người khác nghĩ bạn như thế.

Và nếu bạn luôn thành thật với niềm vui, nước mắt, nhịp điệu của mình, sớm muộn gì cũng sẽ có người hiểu bạn, có người bắt đầu tham gia vào lữ đoàn của bạn. Bản thân tôi đã bắt đầu con đường này một mình, rồi mọi người tìm đến và nó trở thành một lữ đoàn rộng khắp. Và tôi không mời một ai cả, tôi chỉ làm theo cảm nhận của trái tim.

Trách nhiệm của tôi là hướng đến trái tim mình, không hướng tới bất kỳ ai khác trên thế gian. Vậy nên trách nhiệm của bạn là cũng chỉ hướng đến sự hiện hữu của riêng bạn. Đừng chống lại nó, bởi chống lại nó là tự hủy hoại bản thân. Và điều đó thì có lợi gì? Ngay cả khi mọi người tôn trọng bạn, nghĩ rằng bạn là người sống rất đúng mực, rất đáng kính thì những điều đó cũng không làm phong phú thêm cho sự hiện hữu của bạn. Chúng sẽ không mang đến cho bạn sự thấu hiểu nào thêm về cuộc sống và vẻ đẹp phi thường của nó.

Bao nhiêu triệu người đã sống trên trái đất này trước bạn? Bạn thậm chí còn không biết tên của họ – dù họ từng sống hay không cũng không có gì khác biệt. Đã có những thánh nhân và cả những tội đồ, đã có những người rất đáng kính và có đủ kiểu người lập dị, gàn dở nhưng tất cả đều đã biến mất, thậm chí không để lại một dấu vết nào.

Mối quan tâm duy nhất của bạn là chăm sóc và bảo vệ những phẩm chất mà bạn có thể đem theo khi cái chết hủy hoại thân xác bạn, tâm trí bạn bởi chúng là bạn đồng hành duy nhất của bạn. Đây là những giá trị thực duy nhất, và những người đạt được những phẩm chất này mới là những người sống thực sự, còn những người khác chỉ đang giả vờ sống.

Chỉ tồn tại không phải là sống. Hãy nhìn vào cuộc sống của bạn. Bạn có gọi đó là phúc lành không? Bạn có gọi nó là món quà của sự hiện hữu không? Liệu bạn có muốn cuộc đời này cứ được trao đi trao lại cho bạn không?

Đừng nghe theo kinh sách, hãy lắng nghe trái tim bạn. Trái tim là kinh sách duy nhất mà tôi muốn chỉ cho bạn: lắng nghe thật chăm chú, thật có ý thức và bạn sẽ không bao giờ bị sai. Bạn sẽ không bao giờ bị chia tách hay phân tâm khi lắng nghe trái tim mình. Khi lắng nghe trái tim, bạn sẽ bắt đầu di chuyển đúng hướng mà không cần phải suy nghĩ điều gì là đúng, điều gì là sai.

Bí quyết chứa đựng trong nghệ thuật sống mới của loài người là lắng nghe trái tim mình một cách chăm chú, có ý thức và tỉnh táo. Hãy đi theo trái tim, tới bất kỳ nơi nào mà trái tim đưa bạn tới. Đúng là đôi khi nó sẽ đưa bạn đến chỗ nguy hiểm, nhưng hãy nhớ rằng những nguy hiểm ấy là cần thiết để bạn trưởng thành. Đôi khi, nó sẽ khiến bạn lạc lối nhưng những lần lạc lối đó là một phần của quá trình trưởng thành. Bạn sẽ nhiều lần vấp ngã và rồi đứng dậy, bởi đây chính là cách để con người tập hợp sức mạnh.

Đừng tuân theo các quy tắc áp đặt từ bên ngoài. Không có quy tắc nào đúng cả, bởi quy tắc là thứ được tạo ra bởi những người muốn thống trị bạn! Đúng là đôi khi vẫn có những con người vĩ đại được khai sáng trên thế giới này – như Đức Phật, Chúa Jesus, Mohammed. Họ không tạo ra các quy tắc, mà trao đi tình yêu của mình. Nhưng rồi các tín đồ tập hợp lại và bắt đầu tạo ra các quy tắc ứng xử. Khi Người thầy qua đời, khi ánh sáng đã tắt và tất cả chìm vào bóng tối, họ bắt đầu mò mẫm tìm kiếm các quy tắc để neo bám vào, bởi lúc này ánh sáng mà họ đã từng nhìn thấy không còn ở đó nữa. Giờ đây, họ phải dựa vào các quy tắc.

Những gì Chúa Jesus đã làm là lời thì thầm từ trái tim của Ngài, còn những gì mà một số tín đồ Cơ Đốc giáo đang làm không phải là lời thì thầm từ trái tim họ. Họ là những kẻ bắt chước, và khoảnh khắc bạn bắt chước là bạn đang xúc phạm đến phẩm giá và bản chất nguyên thủy của mình, xúc phạm đến Đấng tối cao.

Đừng bao giờ bắt chước, hãy luôn là nguyên bản. Đừng trở thành một bản sao. Nhưng đấy lại là điều đang diễn ra trên khắp thế giới – toàn những bản sao.

Cuộc sống sẽ thực sự là một điệu múa nếu bạn là nguyên bản, và

bạn được sinh ra là nguyên bản. Hãy xem sự khác biệt giữa Krishna và Đức Phật. Nếu Krishna làm theo Phật, hẳn chúng ta đã không có cơ hội nhìn thấy một trong những con người đẹp nhất trên Trái đất này. Hoặc nếu Phật làm theo Krishna, hẳn Ngài chỉ là một mẫu sao chép tội nghiệp. Hãy thử tưởng tượng Đức Phật thổi sáo – hẳn Ngài sẽ quấy rối giấc ngủ của nhiều người bởi Ngài không phải là người thổi sáo! Hãy thử tưởng tượng Đức Phật nhảy múa, điều đó trông thật buồn cười, ngớ ngẩn!

Tương tự như vậy đối với Krishna. Ngồi dưới gốc cây mà không có sáo, không có mũ lông công, không có quần áo đẹp – chỉ ngồi đó nhắm mắt như một kẻ ăn xin khốn khó, không ai nhảy múa xung quanh, không có vũ điệu lời ca nào, hẳn Krishna sẽ trông thật đáng thương, nghèo khổ. Phật là Phật, Krishna là Krishna, còn bạn là chính bạn. Và bạn không thể nào thấp kém hơn bất kỳ ai khác. Hãy tôn trọng chính mình, tôn trọng tiếng nói bên trong bạn và làm theo nó.

Phật là Phật, Krishna là Krishna, còn bạn là chính bạn. Và bạn không thể nào thấp kém hơn bất kỳ ai khác. Hãy tôn trọng chính mình, tôn trọng tiếng nói bên trong bạn và làm theo nó.

Và hãy nhớ, tôi không đảm bảo rằng điều đó lúc nào cũng đưa bạn đi đúng hướng. Nó sẽ đưa bạn đi sai đường nhiều lần, bởi vì để đến được cánh cửa đúng, bạn phải gõ lên nhiều cánh cửa sai. Nếu bỗng nhiên vớ được cánh cửa đúng, bạn sẽ không thể nhận ra là nó đúng. Vì vậy hãy nhớ, không có nỗ lực nào bị lãng phí khi xét đến mục đích cuối cùng, tất cả đều góp phần đưa bạn đạt đến trạng thái trưởng thành viên mãn nhất.

Vậy nên đừng do dự, đừng lo lắng quá nhiều về việc đi sai đường. Đó là một trong những vấn đề của con người: Con người được dạy bảo đừng làm sai bất cứ việc gì, và rồi họ trở nên do dự, lo lắng, sợ làm sai đến mức họ bị mắc kẹt. Họ không dám cử động, bởi điều gì đó không đúng có thể xảy ra.

Hãy cứ phạm sai lầm khi có thể, nhưng hãy nhớ một điều: đừng lặp lại cùng một sai lầm. Và rồi bạn sẽ trưởng thành. Một phần của

tự do là lạc lối. Thậm chí, đi ngược lại với Thượng đế cũng là một phần phẩm cách của bạn. Đôi khi việc đi ngược lại với Thượng đế cũng chứa đựng vẻ đẹp của nó. Đây là cách bạn bắt đầu có xương sống, nếu không bạn cũng sẽ không có xương sống giống như hàng triệu loài khác.

Hãy quên tất cả những điều bạn đã được dạy bảo: "Cái này đúng, còn cái kia sai". Cuộc sống không cố định như vậy. Điều được cho là đúng hôm nay có thể sai vào ngày mai, điều được cho là sai ở giây phút này có thể đúng ở giây phút kế tiếp. Bạn không thể phân loại cuộc sống theo cách đó, bạn không thể dán nhãn cho nó một cách dễ dàng như kiểu cái này đúng, còn cái kia sai. Cuộc sống không phải là một hiệu thuốc nơi các chai đều được dán nhãn và bạn biết rõ thứ đựng bên trong mỗi chai đó. Cuộc sống là một bí ẩn: *khoảnh khắc này, nó đúng và phù hợp; nhưng khoảnh khắc khác, khi thời gian trôi qua, khi biết bao dòng nước đã chảy qua sông Hằng, nó không còn đúng và phù hợp nữa.*

Vậy thế nào là đúng? Đó là thứ hòa hợp với hiện hữu, còn những thứ không hòa hợp với hiện hữu là sai. Bạn phải thật tỉnh táo, bởi nó được quyết định trong từng khoảnh khắc. Bạn không thể dựa vào những câu trả lời có sẵn về cái gì đúng và cái gì sai. Chỉ những kẻ ngốc mới dựa vào những câu trả lời sẵn bởi khi đó họ không cần phải thông minh. Bạn đã biết cái gì đúng và cái gì sai, bạn có thể học thuộc lòng danh sách đó bởi nó không quá khó nhớ.

Mười điều răn – quá đơn giản! – bạn biết cái gì đúng và cái gì sai. Nhưng cuộc sống không ngừng thay đổi. Nếu Moses trở lại, tôi nghĩ rằng ông ấy sẽ không trao cho bạn **Mười điều răn**. Sau ba ngàn năm, làm sao ông ấy vẫn có thể trao cho bạn những điều răn kia? Ông ấy sẽ phải nghĩ ra điều gì đó mới mẻ hơn.

Nhưng theo cách hiểu của tôi thì như thế này, bất cứ khi nào được đưa ra, những điều răn đó luôn gây khó khăn cho mọi người bởi vào thời điểm được đưa ra thì chúng đã lạc hậu. Cuộc sống chuyển động quá nhanh, nó luôn ở trạng thái động, không phải tĩnh. Cuộc sống không phải là một cái ao tù, nó là dòng sông Hằng không

ngừng tuôn chảy. Nó không bao giờ giống nhau ở hai khoảnh khắc nối tiếp. Vậy nên điều gì đó đúng vào khoảnh khắc này có thể sẽ không còn đúng vào khoảnh khắc tiếp theo.

Vậy phải làm gì? Cách duy nhất là giúp mọi người nhận biết được rằng chính bản thân họ có thể quyết định cách đáp lại trước những thay đổi của cuộc sống.

Có một câu chuyện thiền như sau:

Hai vị sư trụ trì ở hai ngôi chùa nọ kình chống nhau đến mức họ bảo các đồ đệ của mình đừng bao giờ nhìn sang ngôi chùa bên kia.

Mỗi thầy đều có một chú tiểu theo hầu và làm việc vặt. Vị sư chùa thứ nhất bảo với chú tiểu của mình:

– Đừng bao giờ trò chuyện với chú tiểu chùa kia. Họ là những con người nguy hiểm.

Nhưng trẻ con thì vẫn là trẻ con. Một ngày kia, chúng tình cờ gặp nhau trên đường, chú tiểu chùa thứ nhất hỏi chú tiểu chùa thứ hai:

– Cậu đi đâu đấy? Chú tiểu kia đáp:

– Đến bất cứ nơi nào gió đưa tớ đến.

Chú tiểu ấy hẳn đã lắng nghe những lời dạy lớn lao về Thiền trong ngôi chùa kia nên mới trả lời rằng *"Đến bất kỳ nơi nào gió đưa tớ đến"*. Một câu trả lời vĩ đại, thuần Đạo.

Nhưng chú tiểu chùa thứ nhất quá bối rối, bực bội và không tìm được lời đáp. Thất vọng, giận dữ và cũng cảm thấy có lỗi... *"Thầy đã dặn không được nói chuyện với những người này. Họ thực sự nguy hiểm. Trả lời kiểu gì vậy? Nó làm mình bẽ mặt"*.

Chú tiểu đến gặp thầy và thuật lại những gì đã xảy ra:

– Con xin lỗi thầy vì đã nói chuyện với nó. Thầy nói đúng, những người đó thật kỳ lạ. Đây là câu trả lời gì vậy? Con hỏi nó một câu đơn giản "Cậu đi đâu đấy?", và con biết nó cũng đang đi chợ giống như con thôi, nhưng nó lại trả lời "Đến bất kỳ nơi nào gió đưa tớ đến".

Sư thầy nói:

– Ta đã dặn mà con không nghe. Giờ thì nghe đây, ngày mai, con đến đứng ở chỗ cũ. Khi nó đến, con hãy hỏi *"Cậu đi đâu đấy?"*, và nó

sẽ đáp *"Đến bất cứ nơi nào gió đưa tớ đến"*. Khi đó, con hãy tỏ ra triết lý một chút *"Nếu cậu không có chân thì sao?"* – bởi vì linh hồn là vô thể và gió không thể đưa linh hồn đi bất cứ đâu.

Vì muốn chuẩn bị thật tốt, suốt đêm, chú tiểu kia lặp đi lặp lại câu trả lời thầy dặn. Và tờ mờ sáng hôm sau, cậu đến đứng ở ngay chỗ cũ, cũng đúng lúc chú tiểu chùa kia vừa đến. Chú tiểu này mừng lắm, vì giờ cậu sẽ cho chú tiểu kia biết thế nào là triết lý thực sự. Vì thế, cậu hỏi:

– Cậu đi đâu đấy? – Và chờ đợi… Nhưng chú tiểu kia đáp:

– Tớ ra chợ mua rau đây.

Giờ thì cậu biết làm gì với triết lý mà thầy đã dạy?

Cuộc sống là như thế. Bạn không thể chuẩn bị cho nó, bạn không thể sẵn sàng cho nó. Đó chính là vẻ đẹp, sự kỳ diệu của cuộc sống. Nó luôn đến bất ngờ, luôn khiến bạn không ngờ tới. Nếu có mắt, bạn sẽ nhìn thấy rằng mỗi khoảnh khắc là một sự bất ngờ và không có câu trả lời sẵn nào có thể áp dụng được.

CON ĐƯỜNG CỦA TRÍ NĂNG

Trí năng là thứ sống động, không bị gò bó. Trí năng cởi mở, và cũng dễ bị tấn công. Trí năng không thiên vị, trí năng là sự can đảm vận hành mà không cần kết luận. Và vì sao tôi nói trí năng là can đảm? Can đảm bởi vì khi vận hành theo kết luận, kết luận sẽ bảo vệ bạn, kết luận cho bạn sự đảm bảo, an toàn. Bạn biết rõ điều đó, bạn biết cách tìm đến nó. Vận hành mà không cần kết luận là vận hành một cách vô tư, có phần ngây ngô. Không có gì đảm bảo, bạn có thể bị sai, có thể bị lạc lối.

Người sẵn sàng dấn thân vào cuộc hành trình được gọi là chân lý cũng phải sẵn sàng mắc sai lầm, phải có khả năng chấp nhận rủi ro. Người đó có thể bị lạc lối, nhưng đấy là cách để đến đích. Sau nhiều vấp ngã, lạc lối, họ sẽ biết cách để không bị lạc. Khi phạm phải sai lầm, họ sẽ biết được sai lầm là gì và biết cách không lặp lại. Biết được sai lầm là gì, họ sẽ đến gần hơn với sự thật, với chân lý. Đó là hành trình khám phá của riêng mỗi người, bạn không thể dựa vào

kết luận của người khác.

Khi phạm phải sai lầm, họ sẽ biết được sai lầm là gì và biết cách không lặp lại. Biết được sai lầm là gì, họ sẽ đến gần hơn với sự thật, với chân lý. Đó là hành trình khám phá của riêng mỗi người, bạn không thể dựa vào kết luận của người khác.

Bạn được sinh ra là vô trí. Hãy để điều này chìm sâu vào trái tim bạn bởi qua đó cánh cửa sẽ mở ra. Nếu bạn được sinh ra là vô trí, vậy thì tâm trí chỉ là một sản phẩm xã hội. Nó chẳng phải là tự nhiên, nó đã được vun trồng. Nó đã được đặt lên bạn. Tận sâu bên trong, bạn vẫn tự do, bạn có thể thoát khỏi nó. Người ta không thể nào thoát khỏi tự nhiên nhưng có thể thoát khỏi cái giả tạo vào bất cứ lúc nào họ muốn.

Sự hiện hữu đến trước tư duy. Do đó, hiện hữu không phải là trạng thái của tâm trí, mà vượt ra ngoài tâm trí. Hiện hữu là cách để biết về những thứ nền tảng, không phải để tư duy. Khoa học có nghĩa là tư duy, triết học có nghĩa là tư duy, thần học có nghĩa là tư duy. *Đi theo lối sống chân chính, đúng đắn của bản thể nội tâm*(*) thì không có nghĩa là tư duy. Cách tiếp cận đúng theo lối sống nguyên thủy ấy là cách tiếp cận không tư duy. Cách này gần gũi, mật thiết hơn, đưa bạn đến gần thực tại hơn. Nó vứt bỏ mọi rào cản, nó khai thông cho bạn và bạn bắt đầu tuôn chảy vào cuộc sống. Bạn không nghĩ rằng mình tách biệt. Bạn không nghĩ rằng mình xa cách, đơn độc. Bạn gặp gỡ, hòa quyện và hội nhập vào thực tại.

(*) *Dharma (tiếng Sanskrit) có nghĩa là lối sống, phát xuất từ cội rễ. Dharma thường được chuyển dịch thành religion (tiếng Anh) nghĩa là tôn giáo. Chỉ khi con người sống đúng với những gì thuộc về bản thể nội tâm (lối sống nguyên thủy) thì sẽ thật sự hiện hữu và vượt thoát khỏi tư duy.*

Tư duy chỉ có thể nghĩ về điều đã biết… nó nhai lại những thứ đã nhai. Tư duy không bao giờ là nguyên bản. Làm sao bạn có thể nghĩ về những điều chưa biết? Bất cứ điều gì mà bạn có thể xoay xở để nghĩ đều thuộc về cái đã biết. Bạn có thể tư duy chỉ bởi vì bạn biết. Xét ở khía cạnh hiệu quả nhất, tư duy có thể tạo ra những tổ hợp

mới. Bạn có thể nghĩ về một con ngựa biết bay, được làm bằng vàng, nhưng không có gì mới. Bạn biết rằng chim biết bay, bạn biết vàng, bạn biết ngựa, bạn kết hợp cả ba yếu tố đó với nhau. Tư duy có thể tạo ra những tổ hợp mới, nhưng nó không thể biết được những điều chưa biết. Cái không biết vẫn nằm ngoài khả năng tư duy. Vì vậy, tư duy đi theo đường vòng, biết về những điều đã biết và cứ thế lặp lại. Nó cứ nhai đi nhai lại. Tư duy không bao giờ nguyên bản.

Tiếp cận thực tại một cách hoàn toàn nguyên bản, tiếp cận thực tại mà không qua bất kỳ trung gian nào – tiếp cận thực tại như thể bạn là người đầu tiên tồn tại – chính là giải thoát. Sự mới mẻ đó chính là giải thoát.

Chân lý là trải nghiệm, không phải niềm tin. Chân lý không bao giờ xuất hiện qua việc nghiên cứu về nó; chân lý phải được đương đầu, phải được đối mặt. Người nghiên cứu về tình yêu cũng giống như người nghiên cứu về dãy núi Himalaya bằng cách nhìn vào bản đồ núi. Bản đồ không phải là dãy núi! Và nếu cứ tin vào bản đồ, bạn sẽ bỏ lỡ dãy núi thật. Nếu quá bị ám ảnh bởi bản đồ thì thậm chí dãy núi kia có xuất hiện trước mắt, bạn cũng sẽ không thể nhìn thấy nó.

Chân lý là vậy đấy. Dãy núi ở trước mắt bạn nhưng trong mắt bạn chỉ có toàn bản đồ núi, những bản đồ của cùng một dãy núi được tạo ra bởi các nhà thám hiểm khác nhau. Người thì leo lên ngọn núi từ phía Bắc, còn người thì leo lên từ phía Đông. Họ đã tạo ra nhiều kiểu "bản đồ" khác nhau: kinh Koran, kinh Thánh, kinh Gita – những "bản đồ" khác nhau của cùng một chân lý. Nhưng bạn chỉ nhìn thấy bản đồ, bị chúng đè nặng đến mức bạn không thể nhúc nhích. Bạn không thể nhìn thấy dãy núi đang sừng sững ngay trước mắt mình, những ngọn núi phủ đầy tuyết trắng tinh khôi sáng lấp lánh trong ánh bình minh. Bạn không có mắt để nhìn thấy nó.

Con mắt định kiến là con mắt mù lòa, trái tim chứa đầy kết luận là một trái tim chết. Quá nhiều giả định tiên nghiệm và trí óc của bạn bắt đầu mất đi sự sắc bén, vẻ đẹp cùng sự mãnh liệt của nó. Nó trở nên mờ đục.

Trí óc mờ đục là thứ mà người ta gọi là trí thức. Cái gọi là giới trí

thức thực sự không thông minh lắm đâu. Trí thức là một bộ hài cốt. Bạn có thể đính lên đó ngọc trai, kim cương, ngọc lục bảo, nhưng hài cốt vẫn là hài cốt.

Khoa học có nghĩa là rõ ràng, tuyệt đối rõ ràng về các sự kiện. Nếu biết rõ các sự kiện, bạn sẽ không thể cảm nhận được sự bí ẩn – càng biết rõ thì sự bí ẩn càng biến mất. Sự bí ẩn cần đến một trạng thái mơ hồ nhất định, sự bí ẩn cần điều gì đó không xác định, không phân định ranh giới. Khoa học liên quan đến sự kiện, còn sự bí ẩn thì không. Sự bí ẩn liên quan đến tồn tại.

Sự kiện chỉ là một phần rất nhỏ của tồn tại, còn khoa học giải quyết nhiều phần bởi vì giải quyết nhiều phần thường dễ dàng hơn. Quy mô của chúng nhỏ hơn, bạn có thể phân tích, không bị choáng ngợp và có thể nắm giữ chúng trong tay. Bạn có thể mổ xẻ chúng, có thể dán nhãn cho chúng, bạn hoàn toàn có thể chắc chắn về số lượng, thuộc tính, khả năng của chúng – nhưng chính quy trình đó giết chết sự bí ẩn. Khoa học là kẻ giết chết sự bí ẩn.

Nếu muốn trải nghiệm sự bí ẩn, bạn sẽ phải đi vào thông qua một cánh cửa khác, từ một chiều hướng hoàn toàn khác. Chiều hướng của tâm trí là chiều hướng của khoa học, chiều hướng của thiền là chiều hướng của sự kỳ diệu, bí ẩn.

Thiền đưa bạn vào chốn không có tên trên bản đồ. Thiền sẽ từng bước đưa bạn vào cõi tan biến, nơi người quan sát và người được quan sát hòa làm một. Điều đó không thể thực hiện trong khoa học – bởi người quan sát phải là người quan sát, người được quan sát phải là người được quan sát, và sự phân định rõ ràng đó phải được duy trì thường xuyên. Với khoa học, không một khoảnh khắc nào bạn được phép quên chính mình, không một giây phút nào bạn được phép trở nên thích thú, mềm lòng, choáng ngợp, say đắm và yêu thương đối tượng được quan sát. Bạn phải tách rời, bạn phải thật lạnh lùng – lạnh lùng, tuyệt đối dửng dưng. Chính sự dửng dưng ấy giết chết sự bí ẩn.

Nếu thực sự muốn trải nghiệm sự bí ẩn, bạn sẽ phải mở một cánh cửa mới trong bản thể của mình. Tôi không nói rằng hãy chấm

dứt công việc của một nhà khoa học, tôi chỉ nói rằng khoa học có thể vẫn là một hoạt động ngoại vi đối với bạn. Hãy là nhà khoa học khi ở trong phòng thí nghiệm; còn khi đã ra ngoài, hãy quên hết mọi điều về khoa học. Khi đó, hãy lắng nghe tiếng chim – không theo cách khoa học! Ngắm nhìn những bông hoa – cũng không theo cách khoa học, bởi vì khi bạn nhìn một bông hồng theo cách khoa học, nó sẽ là một thứ hoàn toàn khác. Nó không còn là bông hồng mà nhà thơ nhìn ngắm.

Trải nghiệm không phụ thuộc vào đối tượng, trải nghiệm phụ thuộc vào chính người trải nghiệm, vào tính chất của hoạt động trải nghiệm.

Hãy nhìn vào bông hoa, trở thành bông hoa. Ca hát, nhảy múa quanh bông hoa. Cơn gió mát lành, ánh mặt trời ấm áp, và bông hoa đang ở giai đoạn xuân sắc nhất. Bông hoa nhảy múa trong gió, vui sướng, hát ca. Hãy hòa nhịp cùng bông hoa! Hãy vứt bỏ sự dửng dưng, xa cách. Vứt bỏ tất cả những thái độ khoa học kia. Hãy trở nên linh hoạt hơn, tan chảy hơn, hòa nhập hơn. Hãy để bông hoa trò chuyện với trái tim bạn, để bông hoa đi vào bản thể của bạn. Hãy mời bông hoa bước vào – bông hoa là khách! Và rồi bạn sẽ được nếm trải hương vị của sự bí ẩn.

Đây là bước đi đầu tiên hướng tới sự bí ẩn, và bước đi tối thượng là: hãy trở thành người tham gia vào mọi điều bạn đang làm. Bước đi, đừng chỉ bước đi một cách máy móc, đừng chỉ quan sát bước đi đó – hãy trở thành chính bước đi. Nhảy múa, đừng nhảy theo kiểu đúng kỹ thuật; nó không liên quan đến kỹ thuật. Bạn có thể nhảy đúng kỹ thuật nhưng bạn sẽ bỏ lỡ toàn bộ niềm vui của nó. Hãy tan biến vào điệu nhảy, trở thành điệu nhảy, và quên đi người đang nhảy.

Khi trạng thái hợp nhất sâu sắc đó bắt đầu diễn ra trong nhiều giai đoạn của cuộc sống, khi bạn bắt đầu có những trải nghiệm về sự biến mất, trạng thái vô ngã, hư không… khi bông hoa ở đó, còn bạn thì không... khi cầu vồng ở đó, còn bạn thì không… khi những đám mây lang thang trên bầu trời, còn bạn thì không… khi không có ai ở

bên trong bạn, chỉ có sự im lặng thuần khiết, sự im lặng vẹn nguyên, không bị xao lãng, không bị quấy rầy bởi lô-gic, ý nghĩ, xúc cảm, tình cảm – đó chính là khoảnh khắc của thiền. Tâm trí không còn nữa, và khi tâm trí mất đi, sự bí ẩn sẽ xuất hiện.

CON ĐƯỜNG CỦA LÒNG TIN

Lòng tin là trí thông minh vĩ đại nhất. Vậy sao mọi người không có lòng tin? Bởi vì họ không tin tưởng trí thông minh của mình. Họ e ngại, họ sợ rằng mình có thể bị lừa. Họ sợ, đó là lý do vì sao họ hoài nghi. Hoài nghi bắt nguồn từ nỗi sợ. Hoài nghi là một kiểu không an tâm về trí năng của mình. Bạn không tự tin đến mức có thể tin tưởng và đi vào trong nó. Lòng tin cần có trí năng vĩ đại, sự can đảm vĩ đại, tính chính trực vĩ đại. Nó cần một trái tim vĩ đại để đi vào bên trong. Nếu không đủ thông minh, bạn bảo vệ chính mình bằng sự hoài nghi.

Nếu thông minh, bạn luôn sẵn sàng đi vào chốn vô định bởi bạn biết rằng cho dù cả thế giới đã biết này biến mất và bạn bị bỏ lại một mình, bạn vẫn có thể cư ngụ ở đó. Bạn vẫn có thể xây một ngôi nhà tại chốn vô định kia. Bạn tin vào trí thông minh của mình. Sự hoài nghi luôn ở trạng thái cảnh giác, còn trí thông minh luôn để mở vì nó biết: "Bất kể điều gì sắp xảy ra, tôi vẫn có thể đón nhận thử thách và có cách hồi đáp thích hợp". Tâm trí bình thường vốn dĩ không có lòng tin. Kiến thức cũng là thứ tầm thường.

Hiện hữu trong trạng thái *không* biết chính là trí thông minh, đó là nhận thức. Mỗi khoảnh khắc xảy ra đều sẽ biến mất, không để lại dấu vết hiện hữu nào. Người nào bước ra từ đó sẽ lại thuần khiết, sẽ lại trong sáng, sẽ lại hồn nhiên như đứa trẻ.

Cuộc sống không phải là một bài toán. Xem nó như là bài toán nghĩa là bạn đã đi sai bước. Cuộc sống là sự bí ẩn cần được sống, được yêu thương, được trải nghiệm.

Đừng tìm cách hiểu cuộc sống. Hãy cứ sống thôi! Đừng tìm cách hiểu tình yêu. Hãy đi vào tình yêu. Khi đó, bạn sẽ biết và sự hiểu biết đó bắt nguồn từ trải nghiệm của bạn. Sự hiểu biết đó sẽ không bao

giờ phá hủy sự bí ẩn: càng hiểu biết, bạn càng nhận ra rằng vẫn còn nhiều điều chưa biết.

Trên thực tế, một tâm trí luôn theo đuổi những lời giải thích là một tâm trí sợ hãi. Bởi vì quá lo sợ, anh ta muốn mọi thứ phải được giải thích. Người đó không thể đi vào điều gì trước khi được nghe giải thích về nó. Với những lời giải thích, người đó mới cảm thấy rằng lúc này mảnh đất ấy quen thuộc, rằng mình biết về địa lý, mình có thể đi theo bản đồ, sách hướng dẫn và thời gian biểu. Người đó chưa bao giờ sẵn sàng bước vào chốn vô định, không có tên trên bản đồ, không có hướng dẫn. Nhưng cuộc sống là như thế, và không bản đồ nào có thể dùng được vì cuộc sống không ngừng thay đổi. Mỗi khoảnh khắc đều là hiện tại. Không có gì cũ dưới ánh mặt trời – mọi thứ đều mới. Chỉ có sự thay đổi là bất biến, chỉ có sự thay đổi là không bao giờ thay đổi.

Mọi thứ khác cũng luôn thay đổi, vì vậy bạn không thể dựa vào bản đồ; vào thời điểm khi được lập ra, bản đồ ấy đã trở nên lỗi thời. Vào thời điểm được đưa ra, nó đã không còn hữu ích, cuộc sống đã thay đổi những con đường trên đó. Cuộc sống đã bắt đầu một trò chơi mới. Bạn không thể dùng bản đồ để đương đầu với cuộc sống bởi vì cuộc sống không thể đong đếm được, và bạn không thể đương đầu với cuộc sống bằng những cuốn cẩm nang hướng dẫn vì cẩm nang hướng dẫn chỉ hữu ích khi mọi thứ trì trệ. Cuộc sống không trì trệ, nó năng động, nó là một quy trình. Bạn không thể lập bản đồ về nó. Nó là thứ không đo lường được, nó là một bí ẩn không thể đong đếm được. Đừng yêu cầu lời giải thích.

Và tôi gọi đây là sự trưởng thành của tâm trí: là khi ai đó đạt đến trạng thái nhìn vào cuộc sống mà không đặt bất kỳ câu hỏi nào, chỉ đơn giản đi sâu vào nó một cách can đảm và không sợ hãi.

Cả thế giới này đầy rẫy những tín đồ giả mạo – nhà thờ, đền chùa... luôn đầy những người sùng đạo. Và bạn có thấy thế giới này hoàn toàn phi tôn giáo không? Với quá nhiều người sùng đạo, thế giới này thật phi tôn giáo – sao phép màu có thể diễn ra? Tôn giáo không có thật. Lòng tin của mọi người là thứ "bị gieo cấy". Lòng tin

đã trở thành tín ngưỡng, không phải trải nghiệm. Họ đã được dạy bảo phải tin, chứ họ không được dạy bảo phải biết – đó chính là điều nhân loại đã bỏ lỡ.

Đừng tin. Nếu bạn không thể tin tưởng thì tốt hơn hết là hoài nghi vì thông qua hoài nghi, một ngày nào đó, lòng tin mới có thể nảy sinh. Bạn không thể sống mãi với sự hoài nghi. Hoài nghi là căn bệnh; đấy là trạng thái không khỏe mạnh. Bạn không thể nào thỏa mãn khi sống trong hoài nghi; khi đó bạn sẽ luôn run rẩy, khi đó bạn sẽ luôn đau đớn và do dự. Khi sống trong hoài nghi, bạn sẽ chìm vào cơn ác mộng. Rồi một ngày nào đó, bạn sẽ bắt đầu tìm cách thoát ra khỏi nó. Vậy nên theo tôi, thà là một kẻ vô thần còn hơn là kẻ hữu thần, một kẻ hữu thần giả mạo.

Bạn đã được dạy phải tin tưởng – ngay từ thời thơ ấu, tâm trí của mọi người đã được định đoạt là phải tin – tin vào Thượng đế, tin vào linh hồn, tin vào điều này, tin vào điều kia. Giờ đây, niềm tin đã ăn sâu vào tận xương tủy bạn, nhưng đấy vẫn là niềm tin – chứ không phải là hiểu biết. Chừng nào còn chưa hiểu biết thì bạn vẫn chưa thoát khỏi nó. Chỉ có sự hiểu biết mới giải thoát cho bạn. Mọi niềm tin (tín ngưỡng) đều là thứ vay mượn; người khác đã trao chúng cho bạn, chúng không phải là sự nở hoa của chính bạn. Vậy làm sao thứ vay mượn có thể đưa bạn đến với chân lý?

Hãy vứt bỏ tất cả những gì bạn đã lấy từ người khác. Thà là một kẻ ăn mày còn hơn giàu có – giàu có không phải từ mồ hôi công sức của bạn mà từ những thứ ăn cắp; giàu có bằng những thứ vay mượn, giàu có nhờ được kế thừa. Không, thà là kẻ ăn mày nhưng theo cách của riêng bạn. Sự nghèo khó đó chứa đựng sự phong phú bởi nó là sự thật, còn sự giàu có về niềm tin thực chất lại rất nghèo nàn. Những niềm tin đó không thể nào đi vào tận sâu bên trong, nếu có cũng chỉ ở lớp vỏ bên ngoài. Chỉ cần khều nhẹ, sự hoài nghi sẽ xuất hiện.

Bạn tin vào Thượng đế; nhưng rồi công việc làm ăn của bạn thất bại và bỗng nhiên sự hoài nghi xuất hiện. Bạn nói: “Tôi không tin, tôi không thể tin vào Thượng đế”. Bạn tin vào Thượng đế, rồi người

thân của bạn qua đời, thế là sự hoài nghi xuất hiện. Bạn tin vào Thượng đế, nhưng chỉ bởi cái chết của người thân mà niềm tin đó bị phá hủy sao? Lòng tin thật sự thì không bao giờ bị phá hủy – một khi đã có lòng tin, không gì có thể phá hủy nó được. Không có gì, tuyệt đối không gì có thể phá hủy nó.

Vậy nên hãy nhớ, có sự khác biệt rất lớn giữa lòng tin và niềm tin. Lòng tin mang tính cá nhân, còn niềm tin mang tính xã hội. Với lòng tin, bạn phải trưởng thành; còn với niềm tin, bạn đứng yên tại chỗ; cho dù là ai, bạn vẫn có thể bị áp đặt niềm tin. Hãy vứt bỏ niềm tin. Nỗi sợ sẽ hiện hữu – bởi nếu bạn vứt bỏ niềm tin, sự hoài nghi sẽ xuất hiện. Niềm tin kìm hãm sự hoài nghi, khiến cho sự hoài nghi ẩn mình đâu đó. Đừng lo nghĩ về nó; hãy để sự hoài nghi xuất hiện. Mọi người đều phải đi qua đêm tối trước khi nhìn thấy ánh mặt trời. Mọi người đều phải trải qua sự hoài nghi. Hành trình càng dài, đêm tối càng sâu thẳm. Nhưng sau hành trình dài và đêm tối sâu thẳm ấy, bình minh sẽ hé sáng, khi đó bạn sẽ biết rằng tất cả đều xứng đáng. Lòng tin không thể được "gieo cấy" – và đừng bao giờ cố gieo cấy nó; đó là những gì đã được toàn thể nhân loại thực hiện. *Lòng tin bị gieo cấy sẽ trở thành niềm tin.* Hãy khám phá lòng tin bên trong chính con người bạn, đừng gieo cấy nó. Hãy đi sâu hơn vào bản thể của bạn, vào tận cội nguồn của bản thể đó và khám phá.

Cuộc truy tìm đó sẽ cần đến lòng tin bởi bạn sẽ đi vào những điều chưa biết. Cần phải có lòng tin và sự can đảm vô biên bởi vì bạn đang rời xa các tập quán và tục lệ truyền thống, bạn đang rời xa đám đông. Bạn đang đi vào biển lớn, không biết liệu có tồn tại bến bờ nào không.

Tôi không thể để bạn bước vào hành trình truy tìm đó mà không giúp bạn chuẩn bị lòng tin. Nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng tôi có thể làm được gì? Đây chính là cuộc sống. Chỉ những người có lòng tin lớn mới có khả năng hoài nghi lớn, truy tìm lớn.

Người có lòng tin nhỏ bé chỉ có thể hoài nghi đôi chút. Người không có lòng tin chỉ có thể giả vờ rằng mình hoài nghi. Anh ta không thể đi sâu tìm hiểu. Chiều sâu đó xuất phát từ lòng tin – và nó

là một rủi ro.

Trước khi để bạn đi vào vùng biển chưa có tên trên bản đồ, tôi phải giúp bạn chuẩn bị cho hành trình dấn thân đơn độc này – tôi có thể tiễn bạn lên tàu. Trước hết, bạn phải biết về vẻ đẹp của lòng tin, niềm hân hoan tột độ của con đường trái tim, để khi bước vào đại dương bao la của thực tại, bạn sẽ có đủ dũng khí bước tiếp. Bất kể điều gì xảy ra, bạn sẽ có đủ lòng tin vào chính mình.

Hãy hiểu như thế này: *làm sao bạn có thể tin tưởng ai khác nếu không tin vào chính mình?* Điều đó không thể xảy ra. Nếu hoài nghi chính mình, làm sao bạn có thể có lòng tin? Điều cần thiết nhất là trái tim phải cởi mở trước khi trí năng biến thành sự hiểu biết. Đó là sự khác biệt giữa trí tuệ và sự hiểu biết.

Hiểu biết là khi trí năng hòa nhịp với trái tim.

Trái tim biết cách tin tưởng.

Trí năng biết cách tìm kiếm.

Có một câu chuyện cổ như sau:

Có hai người ăn xin sống ở rìa làng. Một người bị mù, còn một người cụt cả hai chân. Một ngày kia, khu rừng cạnh làng, nơi hai người ăn xin trú ngụ, xảy ra hỏa hoạn. Dĩ nhiên, họ là đối thủ của nhau – làm nghề giống nhau, kiếm sống từ những con người giống nhau – và luôn hằn học với nhau. Họ là kẻ thù, không phải bạn...

Xin nói thêm là những người làm cùng nghề không thể nào là bạn. Điều đó rất khó bởi đấy là vấn đề cạnh tranh khách hàng – bạn lấy mất khách hàng của ai đó. Những người ăn xin "đánh dấu" khách hàng của họ: "Hãy nhớ đây là khách hàng của tôi; đừng có mà làm phiền họ". Bạn không biết người ăn xin sở hữu bạn là ai, nhưng một người ăn xin nào đó trên phố đã sở hữu bạn. Anh ta hẳn đã chiến đấu và giành chiến thắng, và giờ bạn thuộc sở hữu của người đó…

Tôi từng nhìn thấy một người ăn xin gần trường đại học. Ông ta luôn ở đó, gần trường đại học, bởi vì những người trẻ tuổi thường rộng rãi; người lớn tuổi ngày càng trở nên keo kiệt hơn, sợ hãi hơn. Cái chết đang đến gần, giờ đây tiền bạc dường như là thứ duy nhất hữu ích. Nếu họ có tiền, người khác có thể giúp họ; nếu họ không có

tiền, ngay cả con cái cũng không buồn quan tâm đến họ. Những người trẻ tuổi thường tiêu hoang. Họ trẻ, họ có thể kiếm được tiền; cuộc sống còn dài ở phía trước.

Ông ta là một người ăn xin giàu có nhờ các sinh viên đại học… Tại Ấn Độ, một sinh viên chỉ vào được đại học nếu xuất thân từ gia đình giàu có, nếu không, sẽ rất chật vật. Một vài sinh viên nghèo cũng có thể vào đó được nhưng mọi thứ sẽ rất gian nan. Tôi cũng xuất thân từ một gia đình nghèo khó. Vào ban đêm, tôi làm công việc biên tập cho một tờ tạp chí, còn ban ngày tôi đi học. Suốt nhiều năm, tôi chỉ ngủ không quá ba hoặc bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày – tranh thủ bất cứ khi nào có thời gian.

Vậy nên, người ăn xin này có thế lực rất mạnh. Không một người ăn xin nào khác có thể vào được phố đại học này, thậm chí vào cửa cũng bị cấm. Mọi người đều biết trường đại học này thuộc sở hữu của ai – chính là người ăn xin đó! Một ngày kia, tôi bỗng nhìn thấy một chàng trai trẻ; còn ông lão ăn xin không có ở đó. Tôi hỏi anh ta:

– Chuyện gì đã xảy ra vậy? Người đàn ông lớn tuổi kia đâu rồi?

Anh ta đáp:

– Ông ấy là bố vợ của tôi. Ông ấy đã tặng trường đại học này cho tôi.

Giờ mọi người ở đây không ai biết rằng chủ sở hữu đã thay đổi, nó đã thuộc về một người chủ khác. Chàng trai trẻ nói:

– Tôi đã cưới con gái ông ấy.

Ở Ấn Độ, bạn sẽ nhận được của hồi môn khi kết hôn với con gái người khác. Bạn không chỉ kết hôn với người con gái, mà còn được bố vợ tặng cho thứ gì đó. Nếu giàu có, ông ấy sẽ tặng một chiếc xe hơi, một ngôi nhà. Nếu không được đến mức đó thì ít ra cũng là một chiếc xe máy, hoặc một chiếc xe đạp, không thứ này thì thứ khác, như một chiếc ra-đi-ô, chiếc đài bán dẫn, chiếc ti-vi – và một ít tiền mặt. Nếu bố vợ thực sự giàu có, con rể sẽ có cơ hội đi nước ngoài, đi học, trở thành người có học thức, trở thành bác sĩ, kỹ sư – và toàn bộ chi phí sẽ do bố vợ trả.

Con gái của người ăn xin lấy chồng và chàng trai trẻ được nhận

của hồi môn của cô dâu là toàn bộ ngôi trường đại học. Chàng trai nói:

– Từ hôm nay, con phố này và trường đại học này thuộc về tôi. Và bố vợ đã chỉ cho tôi ai là khách hàng của mình.

Khi gặp người đàn ông kia, tôi nói:

– Thật tuyệt! Ông đã làm tốt khi trao của hồi môn cho con rể.

– Vâng, – ông ấy nói. – Tôi chỉ có một đứa con gái nên muốn làm điều gì đó cho con rể của mình. Tôi đã cho nó chỗ tốt nhất để làm ăn. Giờ tôi lại phải nỗ lực tìm kiếm thế độc quyền của mình trên thị trường. Đó là việc không hề dễ dàng bởi có quá nhiều người ăn xin, những người có thâm niên đã chiếm hết khách hàng. Nhưng không có gì phải lo lắng, tôi sẽ xoay xở được. Tôi sẽ tống khứ vài kẻ ra khỏi nơi này.

Và chắc chắn ông ấy đã làm điều đó.

... Vì vậy, khi khu rừng bốc cháy, hai người ăn xin suy nghĩ trong chốc lát. Họ là kẻ thù của nhau, thậm chí không nói chuyện với nhau, nhưng đây là tình huống khẩn cấp. Người mù nói với người cụt chân: “Cách thoát thân duy nhất lúc này là anh hãy ngồi lên vai tôi, sử dụng đôi chân của tôi và tôi sẽ dùng đôi mắt của anh. Đó là cách duy nhất để sống sót”.

Tình huống đã trở nên rõ ràng và dễ hiểu. Người đàn ông cụt chân không thể thoát ra ngoài được, anh ta không thể một mình băng qua khu rừng – khu rừng đang bốc cháy. Anh ta có thể di chuyển đôi chút nhưng điều đó chẳng giúp ích gì. Lúc này cần có một lối thoát nhanh chóng. Chắc chắn người mù cũng không thể thoát ra được. Anh ta không biết lửa cháy chỗ nào, không biết con đường nằm ở đâu, và cũng không biết chỗ nào cây đang cháy, chỗ nào không. Không nhìn thấy đường nên anh ta sẽ bị lạc. Nhưng cả hai đều là những người thông minh, họ vứt bỏ thái độ thù địch, làm bạn và cứu mạng mình.

Đây là câu chuyện ngụ ngôn phương Đông, nói về trí năng và trái tim của bạn. Nó không liên quan gì đến những người ăn xin, nó liên quan đến bạn. Nó không liên quan đến vụ cháy rừng, nó liên quan

đến bạn – bởi vì bạn đang cháy. Mỗi khoảnh khắc bạn đều đang cháy, đều đang chịu đựng trong đau khổ, phiền muộn. Đứng một mình, trí năng của bạn mù quáng. Nó có chân, nó có thể chạy nhanh, có thể di chuyển nhanh, nhưng vì bị mù nên nó không thể chọn đúng hướng để đi. Và chắc chắn nó sẽ luôn trượt chân vấp ngã, tự làm mình bị thương và cảm thấy cuộc sống vô nghĩa. Đây là điều mà giới trí thức vẫn nói: "Cuộc sống thật vô nghĩa".

Nguyên nhân khiến cuộc sống trở nên vô nghĩa đối với họ là vì trí năng mù quáng tìm cách nhìn thấy ánh sáng. Điều đó không thể xảy ra.

Bên trong bạn có một trái tim với khả năng nhìn thấy, cảm nhận nhưng không có chân nên không thể chạy. Nó vẫn luôn ở tại nơi vốn có, vẫn đập, vẫn chờ đợi… một ngày nào đó, trí năng sẽ hiểu và biết sử dụng con mắt của trái tim.

Khi nói đến lòng tin, tôi muốn nói đến con mắt của trái tim. Và khi nói đến hoài nghi, tôi muốn nói đến đôi chân của trí năng.

Theo sự chỉ dẫn của trái tim, trí năng sẽ trở nên thông minh. Từ đây, sự chuyển hóa năng lượng sẽ diễn ra. Con người sẽ trở nên thông thái.

Phối hợp cùng nhau, cả hai có thể thoát khỏi đám cháy một cách dễ dàng. Nhưng hãy nhớ, trí năng phải chấp nhận đặt trái tim trên vai mình. Phải như vậy! Trái tim không có chân, chỉ có mắt, còn trí năng phải lắng nghe trái tim và làm theo chỉ dẫn của trái tim.

Sự thông thái bắt nguồn từ cuộc gặp gỡ giữa trái tim và trí năng. Khi đã học được nghệ thuật tạo ra sự đồng thuận giữa nhịp đập của trái tim và hoạt động của trí năng, bạn sẽ nắm giữ trong tay toàn bộ bí mật, chiếc chìa khóa vạn năng để mở toang mọi điều bí ẩn.

CON ĐƯỜNG CỦA SỰ HỒN NHIÊN

Vấn đề thật sự không phải về lòng can đảm, vấn đề nằm ở chỗ *cái đã biết là cái chết, còn cái chưa biết là sự sống.*

Neo bám vào cái đã biết là neo bám vào xác chết. Bạn phải nhận thấy điều gì quen thuộc với bạn, điều bạn đã từng sống với nó – nó

đã mang đến cho bạn điều gì? Bạn đã đạt được gì? Bạn vẫn không thấy trống rỗng ư? Không cảm thấy vô cùng bất mãn, vô nghĩa và thất vọng ư? Bằng cách nào đó, bạn vẫn xoay xở che giấu sự thật và nói dối để tỏ ra mình vẫn bận rộn, vẫn liên quan.

Đây chính là vấn đề: *thấy rõ rằng mọi thứ bạn biết đều thuộc quá khứ, nó đã trôi qua.* Nó giờ là một phần của nghĩa địa. Bạn muốn sống trong nấm mồ, hay muốn sống một cuộc sống tràn đầy năng lượng? Đây không chỉ là vấn đề của hôm nay, mà còn cho cả ngày mai, ngày mốt, và vẫn sẽ tồn tại cho đến ngày bạn trút hơi thở cuối cùng.

Bất kể điều gì bạn biết, tích lũy được – thông tin, kiến thức, trải nghiệm – đều sẽ kết thúc ngay khoảnh khắc mà bạn khám phá xong. Giờ đây, việc mang vác những lời lẽ trống rỗng đó, thứ tải trọng chết chóc đó, đang nghiền nát cuộc đời bạn, đè nặng lên vai bạn, ngăn bạn bước vào một cuộc sống hân hoan, sống động.

Người hiểu biết là người chết đi sau mỗi khoảnh khắc của quá khứ và được tái sinh trở lại cho tương lai. Hiện tại của người ấy luôn là sự biến đổi, tái sinh, hồi sinh. Điều này không liên quan đến lòng can đảm, mà là điều đầu tiên cần hiểu, là sự sáng tỏ.

Không ai có thể trao cho bạn lòng can đảm. Đấy không phải là thứ có thể được trao tặng như một món quà. Đấy là thứ vốn có từ lúc bạn được sinh ra, chỉ là bạn không tạo điều kiện cho nó phát triển, bạn không cho phép nó được khẳng định mình.

HỒN NHIÊN LÀ BAO GỒM CẢ LÒNG CAN ĐẢM VÀ SỰ SÁNG TỎ.

Hồn nhiên không phải là thứ có thể đạt được. Nó không phải là thứ do học hỏi mà có. Nó giống như hơi thở, thứ có sẵn từ lúc bạn được sinh ra.

Hồn nhiên là bản chất của mọi người. Không ai được sinh ra mà không hồn nhiên.

Không cần phải can đảm nếu bạn hồn nhiên, cũng không cần phải sáng tỏ bởi chẳng gì có thể trong sáng hơn sự hồn nhiên. Vậy nên toàn bộ vấn đề ở đây là làm cách nào để bảo vệ được sự hồn nhiên của riêng mình.

Làm sao con người được sinh ra mà không có sự hồn nhiên? Bạn đã bước vào thế giới này như một *tabula rasa*(*), không có gì được viết lên bạn. Bạn chỉ có tương lai, không có quá khứ. Đó là ý nghĩa của sự hồn nhiên.

(*) Tabula rasa (tiếng La-tinh) có nghĩa là phiến đá trắng, ý nói con người được sinh ra với một tâm hồn trong trắng không tì vết.

Quá khứ làm biến chất bởi nó cho bạn ký ức, trải nghiệm, kỳ vọng. Tất cả những điều này khi được kết hợp cùng nhau sẽ khiến bạn tinh khôn nhưng không sáng suốt. Chúng khiến bạn xảo quyệt nhưng không thông minh. Chúng có thể giúp bạn thành công trong đời nhưng tận sâu bên trong, bạn là kẻ thất bại. Và tất cả những thành công của thế giới này đều trở nên vô nghĩa so với sự thất bại mà bạn sẽ phải đối mặt, bởi cuối cùng chỉ có cái tôi bên trong mới ở lại với bạn. Tất cả đều biến mất: vinh quang, quyền lực, tên tuổi, danh vọng – tất cả đều biến mất như những chiếc bóng.

Cuối cùng, chỉ còn lại những gì mà bạn mang theo từ đầu. Bạn chỉ có thể lấy đi khỏi thế giới này những gì bạn đã mang đến.

Ở Ấn Độ, những người thông thái luôn xem thế giới này như là phòng chờ ở nhà ga, không phải là nhà. Bạn sẽ không ở trong phòng chờ đó mãi mãi. Không thứ gì trong căn phòng chờ đó thuộc về bạn – bàn ghế, những bức tranh treo tường… Bạn sử dụng chúng – bạn ngắm các bức tranh, bạn ngồi trên ghế, bạn nằm trên giường – nhưng không thứ gì thuộc về bạn. Bạn chỉ có mặt ở đây vài phút, hoặc nhiều nhất là vài giờ, rồi sau đó bạn sẽ ra đi.

Đúng vậy, những gì bạn đã mang vào phòng chờ sẽ đi theo cùng bạn. Nó là của bạn. Bạn đã mang gì vào thế giới này? Thế giới này chắc chắn là phòng chờ. Sự chờ đợi có thể không diễn ra bằng giây, phút, giờ, ngày, mà diễn ra bằng năm; nhưng có gì khác biệt giữa việc chờ đợi bảy giờ hoặc bảy mươi năm?

Trong bảy mươi năm, bạn có thể sẽ quên rằng mình chỉ đang ở trong phòng chờ. Bạn có thể bắt đầu nghĩ có lẽ mình là chủ sở hữu, có lẽ đây là ngôi nhà mà bạn đã xây nên. Bạn bắt đầu gắn bảng tên mình lên đó.

Vì đi đây đi đó khá nhiều nên tôi đã gặp những người viết tên mình lên nhà tắm của phòng chờ. Họ khắc tên mình lên bàn ghế của phòng chờ. Việc ấy trông thật ngớ ngẩn, nhưng lại là những gì con người thường làm.

Có một câu chuyện rất ý nghĩa trong kinh sách cổ của đạo Jain (Kỳ Na giáo). Ở Ấn Độ, người ta tin rằng một người sẽ được gọi là *chakravartin* nếu anh ta trở thành hoàng đế trị vì thế giới. Từ *chakravartin* có ý nghĩa đơn giản... trong đó chakra là bánh xe. Ngày xưa, cách để tránh nổ ra những cuộc chiến và bạo lực không cần thiết đó là: đánh cỗ xe ngựa bằng vàng với những con ngựa khỏe, đẹp đi từ vương quốc này đến vương quốc khác. Nếu vương quốc kia không ngăn cản và để cho xe ngựa chạy qua, thế có nghĩa là vương quốc ấy chấp nhận vị chủ của cỗ xe ngựa là người cai quản của mình, khi đó không cần phải đánh nhau nữa.

Cỗ xe ngựa sẽ di chuyển theo cách này, bất cứ nơi nào người ta cản nó lại, nơi đó sẽ có chiến tranh. Nếu cỗ xe ngựa không bị ngăn cản tại bất cứ đâu, khi đó sẽ không có chiến tranh và vị thế thống lĩnh sẽ được xác lập: ông ấy trở thành một *chakravartin* – người có bánh xe di chuyển khắp nơi và không ai có thể ngăn cản được.

Dĩ nhiên, để làm được như vậy, cần có nhiều quyền lực hơn Alexander Đại đế. Chỉ việc phái cỗ xe ngựa đó thôi đòi hỏi phải có nguồn sức mạnh to lớn. Cần biết rằng nếu cỗ xe bị chặn lại, nơi đó sẽ có một cuộc tàn sát đẫm máu. Một khi người này đã được công nhận, nếu ông ta muốn chinh phục ai thì không gì có thể ngăn cản.

Nhưng có một cách văn minh hơn – không cần tấn công, không cần giết chóc, chỉ cần gửi một thông điệp tượng trưng. Thế nên cỗ xe ngựa sẽ di chuyển cùng với lá cờ của nhà vua, và nếu các vị vua khác cảm thấy rằng chẳng cần phản kháng – đấu tranh chỉ chuốc lấy thất bại, bạo lực và sự tàn phá không cần thiết – họ sẽ chào đón và ném những bông hoa lên cỗ xe ngựa.

Cách này dường như văn minh hơn nhiều so với những gì các nước đế quốc đã làm. Chỉ việc phái một cỗ xe ngựa thật đẹp – nhưng điều đó có nghĩa là bạn phải tuyệt đối tin tưởng vào sức mạnh của

mình; và không chỉ bạn, mọi người cũng phải tin tưởng vào sức mạnh ấy. Chỉ như thế thì bức thông điệp tượng trưng mới có thể phát huy tác dụng. Cho nên mọi vị vua đều có tham vọng trở thành chakravartin vào một ngày nào đó.

Người có thể trở thành *chakravartin* thì ngàn năm có một. Ngay cả Alexander Đại đế cũng không phải là người chinh phục được cả thế giới này, vẫn còn nhiều nơi mà ông ta chưa chạm tới. Và ông ấy lại chết khi còn rất trẻ, chỉ mới 33 tuổi – thậm chí không đủ thời gian để chinh phục thế giới. Chưa nói gì đến việc chinh phục, ông ấy thậm chí còn chưa biết được hết thế giới này! Một nửa thế giới vẫn chưa được biết đến, ngay cả nửa đã biết kia Alexander Đại đế cũng không chinh phục được. Người đàn ông mà tôi sắp kể cho bạn nghe sau đây là người đã trở thành *chakravartin*.

Chuyện kể rằng khi một *chakravartin* qua đời – bởi vì hàng ngàn năm mới xuất hiện một *chakravartin* cho nên ông ấy là một cá thể hiếm hoi – ông ấy được chào đón nồng nhiệt trên thiên đường và được đưa đến một nơi đặc biệt.

Theo câu chuyện được truyền tụng trong đạo Jain, trên thiên đường có một ngọn núi song song với dãy Himalaya. Dãy Himalaya được làm từ đá, đất và băng, còn dãy núi trên thiên đường được gọi là Sumeru. Sumeru có nghĩa là ngọn núi tối thượng: không gì có thể cao hơn nó, không gì có thể tuyệt mỹ hơn nó – ngọn núi bằng vàng khối, với những khối đá bằng kim cương, hồng ngọc và ngọc lục bảo.

Khi chết, *chakravartin* được đưa đến núi Sumeru để khắc tên mình lên đó. Đây là một cơ hội hiếm hoi, hàng ngàn năm mới xảy ra một lần. Dĩ nhiên, người đó vô cùng phấn khích vì được khắc tên mình lên núi Sumeru. Vị hoàng đế này trở thành thành viên của một dòng dõi gồm những nhân vật siêu phàm.

Người gác cổng trao cho ông ấy các công cụ để khắc tên. Ông muốn mang theo một vài người thân cận – những người đã tự kết liễu đời mình khi hoàng đế của họ sắp băng hà – họ không thể sống thiếu ông. Hoàng hậu, tể tướng, tướng chỉ huy, tất cả những con người tuyệt vời quanh ông đều tự kết liễu đời mình để được đi theo

ông.

Vị hoàng đế muốn người gác cổng cho tất cả cùng vào xem ông khắc tên mình lên núi, bởi có gì vui nếu đi một mình, tự khắc tên mình và không ai ở đó để chứng kiến.

Người gác cổng nói:

– Hãy nghe theo lời khuyên của tôi bởi vì đây là nghề cha truyền con nối. Cha tôi từng là một người gác cổng, ông nội tôi cũng là người gác cổng; suốt nhiều thế kỷ, gia đình chúng tôi là những người canh gác ngọn núi Sumeru này. Hãy nghe lời tôi. Đừng mang họ theo, nếu không ông sẽ hối hận.

Vị hoàng đế không thể nào hiểu được nhưng cũng không phản đối bởi người gác cổng được lợi gì khi ngăn cản ông làm điều đó cơ chứ?

Người gác cổng nói:

– Nếu ngài vẫn muốn họ nhìn thấy, hãy đi khắc tên mình trước, sau đó quay lại và dẫn họ vào xem. Kể cả lúc này tôi cũng không phản đối nếu ngài vẫn muốn đưa họ vào.

Vị hoàng đế nói:

– Được. Ta sẽ đi một mình, khắc tên xong, rồi quay lại đưa mọi người vào.

Người gác cổng đáp:

– Tôi hoàn toàn tán thành điều đó.

Vị hoàng đế đi vào và nhìn thấy núi Sumeru đang tỏa sáng dưới hàng ngàn ánh mặt trời – bởi vì trên thiên đường không thể nghèo khó đến mức chỉ có một mặt trời – và một ngọn núi vàng to lớn gấp bội lần dãy núi Himalaya! Trong khoảnh khắc, vị hoàng đế không thể mở mắt ra được vì ánh mặt trời quá chói chang. Rồi ông bắt đầu tìm chỗ để khắc tên, nhưng cảm thấy quá bối rối vì không còn một chỗ trống nào; toàn bộ dãy núi đều được khắc đầy những tên và tên.

Ông không thể tin vào mắt mình. Lần đầu tiên, ông nhận ra mình là ai. Cho đến lúc này, ông vẫn nghĩ mình là một kẻ siêu phàm, ngàn năm có một. Nhưng thời gian là vĩnh hằng, thậm chí hàng ngàn năm trôi qua cũng không có gì thay đổi, quá nhiều *chakravartin* đã xuất

hiện.

Không còn một chỗ trống nào trên ngọn núi vĩ đại nhất hành tinh ấy để ông có thể ghi lên tên họ nhỏ bé của mình.

Ông quay trở ra, và giờ thì ông đã hiểu vì sao người gác cổng khuyên ông không nên đưa hoàng hậu, tể tướng, tướng chỉ huy và những người thân tín khác theo. Thật tốt khi họ không chứng kiến tình huống này. Có thể họ vẫn tin rằng hoàng đế của họ là một người hiếm có.

Ông đưa người gác cổng vào và nói:

– Không còn chỗ trống nào cả!

Người gác cổng đáp:

– Đó là điều tôi sắp nói với ngài. Ngài chỉ cần xóa vài cái tên và viết tên mình lên. Điều này đã từng xảy ra. Tôi đã chứng kiến điều này cả đời mình, cha tôi từng nói về điều này. Ông nội tôi cũng thế. Không ai trong gia đình tôi từng nhìn thấy bất kỳ chỗ trống nào trên núi Sumeru. Bất cứ khi nào một *chakravartin* đến, ông ấy đều phải xóa một vài cái tên khác và khắc tên mình lên. Vì vậy, đây không phải là toàn bộ lịch sử của các *chakravartin*. Nó đã bị xóa đi và viết lại nhiều lần. Ngài chỉ cần làm công việc của ngài, và sau đó, nếu muốn người thân của mình nhìn thấy, ngài có thể đưa họ vào.

Vị hoàng đế nói:

– Không, ta không muốn cho họ thấy và ta cũng không muốn viết tên mình lên đó. Có ích gì chứ? Một ngày nào đó, người khác sẽ đến và xóa nó đi. Cả cuộc đời ta đã trở nên hoàn toàn vô nghĩa. Đây là hy vọng duy nhất của ta, rằng Sumeru – ngọn núi vàng trên thiên đường – sẽ có tên mình trên đó. Ta đã sống vì điều này, ta đã đặt cược cuộc đời mình vì điều này; ta sẵn sàng tiêu diệt cả thế giới vì điều này. Và rồi một người nào đó có thể xóa tên ta và viết tên của họ lên. Vậy thì viết tên mình lúc này có ích gì chứ? Ta sẽ không viết đâu.

Người gác cổng cười lớn. Vị hoàng đế hỏi:

– Ông cười gì thế?

Người gác cổng đáp:

– Thật kỳ lạ, bởi vì tôi cũng đã nghe điều này từ cha ông mình –

rằng các *chakravartin* đã đến, và khi chứng kiến toàn bộ câu chuyện, đều quay trở ra; họ không viết tên mình lên đó. Ngài không phải là người đầu tiên: bất kỳ ai còn chút trí thông minh cũng sẽ làm như thế.

Bạn có thể đạt được gì ở thế giới này? Bạn có thể mang theo những gì? Tên tuổi của bạn, uy tín của bạn, địa vị khả kính của bạn? Tiền bạc, quyền lực – cái gì? Sự uyên bác của bạn ư? Bạn không thể mang theo bất cứ thứ gì. Mọi thứ đều bị vứt lại ở đây. Và trong khoảnh khắc ấy, bạn sẽ hiểu rằng tất cả những thứ bạn sở hữu đều không phải là của bạn; chính ý tưởng sở hữu đó là sai lầm, bởi vì ý thức về sự sở hữu sẽ làm cho bạn biến chất.

Để gia tăng quyền sở hữu – có nhiều tiền hơn, nhiều quyền lực hơn, chinh phục nhiều vùng đất hơn – bạn đã làm những việc mà ngay cả bản thân cũng không thể cho là đúng. Bạn lừa dối, bạn không trung thực. Bạn có hàng trăm khuôn mặt. Bạn không thể thật lòng dù chỉ trong khoảnh khắc với bất kỳ ai hay với chính mình; bạn không thể làm được. Bạn phải giả tạo, không trung thực, giả vờ bởi đây là những thứ giúp bạn thành công trong thế giới này. Sự nguyên bản sẽ không giúp được bạn. Sự chân thật sẽ không giúp được bạn. Tính đúng đắn cũng không giúp được gì cho bạn.

Không có của cải, thành công, danh vọng... bạn là ai? Bạn không biết. Bạn là cái tên của mình, bạn là danh tiếng của mình, bạn là uy tín của mình, là quyền lực của mình? Nhưng ngoài những thứ đó, bạn là ai? Bạn xem tất cả những tài sản sở hữu này là dấu hiệu nhận dạng bản thân. Nó cho bạn cảm giác giả tạo về hiện hữu. Đó chính là bản ngã.

Bản ngã không phải là điều gì bí ẩn, mà là một hiện tượng rất đơn giản. Bạn không biết mình là ai, và sống mà không biết mình là ai thì là điều không thể. Nếu không biết mình là ai, vậy tôi đang làm gì ở đây? Khi đó, bất cứ điều gì tôi làm cũng đều trở nên vô nghĩa. Điều đầu tiên và trước nhất là phải biết mình là ai. Khi đó, tôi mới có thể hoàn thiện bản thân, khiến tôi thỏa mãn, đưa tôi về với Cội nguồn.

Bạn không biết mình là ai, vậy nên bạn cần phải có một nhân dạng giả mạo.

Bạn bước vào thế giới này với tư cách là một người quan sát hồn nhiên. Mọi người đều bước vào thế giới này theo cách tương tự, với cùng một tâm thức. Nhưng bạn bắt đầu mặc cả với thế giới. Thế giới ấy có nhiều thứ để trao cho bạn; bạn chỉ có một thứ để trao lại, và đó là tính chính trực, lòng tự trọng của bạn. Bạn không có nhiều, chỉ có một thứ duy nhất – bạn có thể gọi nó bằng bất cứ tên gọi nào: sự ngây thơ, trí thông minh, sự nguyên bản. Bạn chỉ có một thứ duy nhất.

Trẻ nhỏ vốn rất quan tâm đến mọi điều nó nhìn thấy xung quanh. Nó luôn muốn có cái này cái kia, đó là bản chất con người. Nếu nhìn vào một đứa trẻ, thậm chí một đứa bé vừa mới chào đời, bạn có thể thấy nó bắt đầu dò dẫm xung quanh; hai tay nó đang cố tìm kiếm thứ gì đó. Nó đã bắt đầu cuộc hành trình.

Trong cuộc hành trình này, nó sẽ đánh mất chính mình bởi vì bạn không thể có được điều gì trong thế giới mà không phải đánh đổi. Đứa trẻ tội nghiệp kia không thể hiểu được rằng thứ mà nó sắp cho đi có giá trị đến mức nếu cả thế giới này đứng về một phía, và tính chính trực của nó đứng ở phía còn lại, thì tính chính trực vẫn nặng ký hơn, vẫn có giá trị hơn. Đứa trẻ không thể nào biết được điều đó.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện để làm rõ điều này.

Một người cho dù giàu có đến mấy thì cuối cùng rồi cũng trở nên thất vọng – đây là kết quả tất yếu của mọi thành công. Chẳng có gì thất bại như thành công. Thành công chỉ có ý nghĩa khi bạn thất bại. Một khi thành công, bạn sẽ biết rằng mình đã bị thế giới này, mọi người và cả xã hội này lừa dối. Người đó có tất cả mọi tiền của nhưng không có được sự bình an trong tâm trí. Anh ta bắt đầu tìm kiếm sự bình an cho tâm trí của mình.

Đó là những gì đang diễn ra tại Mỹ. Ở Mỹ, ngày càng có nhiều người tìm kiếm sự bình an trong tâm trí hơn bất kỳ nơi nào khác. Và dĩ nhiên, khi bạn tìm kiếm nó, người ta sẽ có mặt để sẵn sàng trao nó cho bạn. Đây là một quy luật đơn giản của bộ môn kinh tế học: *ở đâu*

có cầu, ở đó có cung. Cho dù bạn có thực sự cần thứ mình yêu cầu hay không, điều đó không quan trọng. Và cũng chẳng ai bận tâm về thứ sẽ được trao cho bạn.

Khi biết được nguyên tắc đơn giản này, rằng *ở đâu có cầu, ở đó có cung*, những người tinh khôn đã đi trước một bước. Giờ thì họ sẽ nói: "Chẳng cần đợi đến khi có cầu, bạn sẽ tạo ra cầu". Nghệ thuật quảng cáo là thế đấy – tạo ra nhu cầu!

Trước khi xem quảng cáo, bạn không có nhu cầu, bạn chưa bao giờ cảm thấy đây là nhu cầu của mình. Nhưng sau khi xem quảng cáo, bạn bỗng cảm thấy: "Trời ạ, tôi đã bỏ lỡ nó. Tôi thật ngốc đến mức không hề biết có thứ này tồn tại".

Trước khi người ta sản xuất thứ gì đó, tạo ra thứ gì đó, thậm chí từ nhiều năm trước, họ đã bắt đầu quảng cáo. Thứ đó chưa hiện diện trên thị trường bởi trước tiên con người phải nghĩ đến nó. Và một khi nhu cầu đã tồn tại, cung sẽ sẵn sàng phục vụ.

Lúc mới xuất bản cuốn sách đầu tiên của mình, không ai từng nghe về George Bernard Shaw, dĩ nhiên cũng không ai có nhu cầu. Làm sao bạn có thể nói: "Tôi muốn có cuốn sách, bộ phim của George Bernard Shaw?". Do đó, tự thân ông phải đi từ nhà sách này đến nhà sách khác với cùng câu hỏi:

– Bạn có sách của George Bernard Shaw không?

Họ nói:

– George Bernard Shaw ư? Chúng tôi chưa từng nghe đến cái tên này.

Ông đáp:

– Lạ thật, đó là một người vĩ đại mà anh lại chưa từng nghe thấy trong khi anh đang làm chủ một hiệu sách? Anh có bị lỗi thời không đấy? Việc đầu tiên anh nên làm là có được sách của George Bernard Shaw.

Ông ấy chỉ xuất bản một cuốn sách nhưng lại bắt đầu quảng bá cho nhiều cuốn sách, bởi vì khi bạn mất công đi lại, sao chỉ quảng cáo cho mỗi một cuốn sách thôi? Và chỉ một cuốn sách không thể biến bạn thành tác giả lớn.

Ông ấy đi khắp nơi trong nhiều bộ dạng – khi thì đội mũ, khi thì đeo kính. Và mọi người bắt đầu tìm đến nhà George Bernard Shaw. Ông ấy phải làm tất cả những điều này – quảng cáo, cung cấp. Đấy là cách ông đã bán cuốn sách đầu tiên của mình. Ông ấy hỏi mọi người trên phố:

– Tôi nghe người ta nói nhiều về một cuốn sách của tác giả tên George Bernard Shaw nào đó. Họ nói nó hay lắm, hấp dẫn lắm. Bạn đã nghe chưa?

Mọi người sẽ nói:

– Chưa, chúng tôi chưa từng nghe thấy cái tên đó.

Ông nói:

– Lạ thật. Tôi từng nghĩ Luân Đôn là một thành phố văn hóa.

Và ông ấy đến các thư viện, câu lạc bộ và bất cứ nơi nào có thể tạo ra nhu cầu. Ông ấy đã tạo ra nhu cầu. Ông ấy đã bán cuốn sách của mình, và cuối cùng trở thành một trong những tác giả vĩ đại nhất.

Nếu thành công, bạn sẽ đánh mất sự bình an trong tâm trí trên con đường tìm kiếm thành công ấy. Đó là một quy trình tự nhiên. Thành công lấy đi tất cả những gì có ý nghĩa quan trọng trong cuộc đời: sự bình an, tĩnh lặng, niềm vui, tình yêu. Nó không ngừng lấy đi mọi thứ của bạn. Cuối cùng, đôi tay bạn chứa đầy phế liệu, tất cả những gì có giá trị đều mất đi. Và bỗng nhiên, bạn nhận ra mình cần đến sự bình an trong tâm trí.

Ngay lập tức sẽ xuất hiện nhà cung cấp, những người không biết gì về tâm trí, những người không biết gì về sự bình an. Tôi đã đọc cuốn sách có tựa là*Peace of Mind* (tạm dịch *Bình an Tâm trí*) của một giáo sĩ Do Thái tên Joshua Liebman. Tôi đã đọc hết cả cuốn sách; người đó chẳng biết gì về sự bình an hay tâm trí. Nhưng ông ta là một nhà kinh doanh. Ông ta đã làm rất tốt mà không cần biết gì về sự bình an của tâm trí.

Cuốn sách của ông ta là một trong những cuốn sách bán chạy nhất thế giới, bởi vì bất cứ ai muốn có sự bình an trong tâm trí đều sớm muộn cũng tìm đến cuốn sách này. Và nó được viết rất hay. Ông

ta là một tay viết giỏi, có tài ăn nói, rất ấn tượng. Nhưng sự bình an trong tâm trí sẽ vẫn xa vời, thậm chí càng xa vời hơn khi bạn đọc cuốn sách ấy.

Trên thực tế, nếu một người biết bình an là gì, tâm trí là gì, anh ta không thể nào viết một cuốn sách có tựa *Peace of Mind*, bởi tâm trí chính là nguyên nhân gây ra mọi sự bất ổn, bất an. Bình an là khi không có tâm trí. Vì vậy, sự bình an của tâm trí, không có món hàng nào như thế tồn tại!

Nếu có tâm trí, sẽ không có bình an. Nếu có bình an, sẽ không có tâm trí. Nhưng nếu viết một cuốn sách có tựa là *Peace of No Mind* (tạm dịch *Sự bình an của Vô trí*), sẽ không có ai mua nó.

Người đàn ông giàu có nọ có tất cả mọi thứ trên đời, nhưng giờ ông ấy đang tìm kiếm sự bình an tâm trí. Ông ta đi từ hiền nhân này đến hiền nhân khác và tất cả đều đưa ra những lời khuyên tuyệt vời, nhưng lời khuyên chẳng giúp ích được ai.

Trên thực tế, chỉ có kẻ ngốc mới cho lời khuyên và chỉ có kẻ ngốc mới nhận lời khuyên. Người thông thái rất do dự khi cho lời khuyên bởi người đó biết chắc rằng thứ duy nhất trên thế gian này được cho miễn phí là lời khuyên, và thứ mà không ai lấy cũng chính là lời khuyên, vậy cớ gì phải bận tâm?

Người thông thái sẽ chuẩn bị trước cho bạn để bạn có thể đón nhận lời khuyên. Anh ta không chỉ đơn thuần cho bạn lời khuyên, bạn cần phải được chuẩn bị. Phải mất nhiều năm để chuẩn bị, và chỉ sau đó bạn mới có thể gieo hạt. Chỉ có kẻ ngốc mới luôn thả hạt giống lên đá mà chẳng bận tâm rằng mình đang lãng phí chúng.

Những hiền nhân kia đều cho anh ta lời khuyên nhưng không có lời khuyên nào hữu ích. Cuối cùng, người mà anh ta không xin lời khuyên, người chẳng nổi tiếng, ngược lại còn bị cho là kẻ ngốc trong làng – chính người ấy đã chặn anh ta giữa đường và nói: “Anh đang phí hoài thời gian của mình. Không ai trong số những người này là hiền nhân cả. Tôi biết họ rất rõ, nhưng vì tôi là kẻ ngốc nên không ai tin tôi. Có lẽ anh cũng sẽ không tin tôi nhưng tôi biết có một vị hiền nhân. Vì thấy anh cứ khổ sở tìm kiếm sự bình an cho tâm trí, tôi nghĩ

là tôi nên chỉ cho anh đúng người cần tìm. Dù là kẻ ngốc, không ai hỏi tôi và tôi cũng chưa bao giờ cho ai lời khuyên, nhưng điều này thật quá sức chịu đựng. Nhìn thấy anh buồn bã và khổ sở thế, tôi không thể im lặng. Anh hãy đến tìm người này ở làng bên".

Người đàn ông giàu có tức tốc lên ngựa tìm đến làng bên, mang theo một túi to đựng đầy kim cương. Khi đến nơi, anh ta nhìn thấy người đàn ông được nhắc đến – Mulla Nasruddin.

Anh ta hỏi Mulla:

– Ông có thể giúp tôi đạt được sự bình an trong tâm trí không?

Mulla đáp:

– Giúp ư? Tôi có thể cho ông.

Người đàn ông giàu có thầm nghĩ:

– Lạ thật. Đầu tiên là gã ngốc kia gợi ý… và chỉ vì tuyệt vọng, hơn nữa nghĩ cũng chẳng hại gì nên mình tìm đến đây. Có vẻ tên này thậm chí còn ngốc hơn bởi vì ông ta nói "Tôi có thể cho ông".

Người đàn ông giàu có hỏi lại:

– Ông có thể cho tôi sao? Tôi đã gặp đủ các hiền nhân; tất cả đều khuyên hãy làm việc này, việc kia, tự rèn luyện bản thân, làm từ thiện, giúp đỡ người nghèo, xây bệnh viện… Họ khuyên tôi tất cả những điều này, và thực tế là tôi đã làm đủ cả nhưng chẳng ích gì, ngược lại còn nảy sinh nhiều rắc rối hơn. Và giờ ông nói có thể cho tôi?

Mulla nói:

– Điều đó đơn giản thôi. Anh hãy xuống ngựa đi.

Thế là người đàn ông giàu có kia bước xuống ngựa. Thấy anh ta đang cầm chiếc túi, Mulla hỏi:

– Có gì trong chiếc túi mà anh ôm chặt vào lòng thế kia? Người đàn ông đáp:

– Đây là những viên kim cương quý giá. Nếu ông có thể cho tôi sự bình an, tôi sẽ tặng ông chiếc túi này.

Nhưng trước khi anh ta kịp định thần thì Mulla đã giật chiếc túi và bỏ chạy!

Người đàn ông giàu có vô cùng choáng váng; anh ta thậm chí

không biết nên làm gì. Và rồi anh ta đuổi theo người đàn ông kia. Nhưng đó là ngôi làng của Mulla, ông ta biết rõ mọi ngóc ngách của nó, và ông ta vẫn cứ chạy. Người đàn ông giàu có chưa từng chạy bao giờ và lại còn quá mập… Anh ta kêu khóc và thở hổn hển, nước mắt giàn giụa. Anh ta nói:

– Tôi đã bị lừa! Người kia đã lấy đi toàn bộ của cải một đời khó nhọc tôi mới kiếm được, ông ta đã lấy hết cả rồi.

Và đám đông đi theo, tất cả đều cười vang. Người đàn ông giàu có nói:

– Các người có phải là lũ ngốc không? Cả làng này chỉ toàn những kẻ ngốc thôi sao? Tôi đang tuyệt vọng, còn các người thay vì giúp tôi bắt trộm thì lại cười cợt.

Đám đông nói:

– Ông ấy không phải trộm, đấy là một hiền nhân thực thụ. Người đàn ông giàu có đáp:

– Chính gã ngốc ở làng tôi đã đẩy tôi vào tình cảnh này!

Nhưng rồi sau một lúc, anh ta đuổi kịp Mulla. Mulla đã quay trở lại ngồi dưới gốc cây cạnh chú ngựa. Ông ngồi xuống, vẫn cầm chiếc túi trên tay, và người đàn ông giàu có chạy đến khóc lóc. Mulla nói:

– Cầm lấy chiếc túi này đi.

Người đàn ông giàu có nhận lại chiếc túi và ôm vào lòng. Mulla nói:

– Giờ anh cảm thấy sao? Có cảm nhận được chút bình an tâm trí không?

Người đàn ông giàu có đáp:

– Vâng, thật bình an. Ông là người kỳ lạ, phương pháp của ông cũng thật lạ.

Mulla đáp:

– Chẳng có phương pháp kỳ lạ nào cả – đấy chỉ là phép tính đơn giản. Khi có được thứ gì, anh sẽ bắt đầu xem nó như điều hiển nhiên. Chỉ khi đánh mất nó, anh sẽ lập tức nhận biết về thứ mình đã mất. Anh chẳng nhận được gì mới cả; đấy chính là chiếc túi anh đã mang theo mà không cảm nhận được sự bình an trong tâm trí. Giờ đây, anh

đang ôm vào lòng cũng chiếc túi đó và bất kỳ ai cũng có thể trông thấy anh bình an như thế nào! Hãy về nhà đi và đừng làm phiền mọi người nữa.

Đây chính là vấn đề của đứa trẻ, bởi vì nó đến thế giới này với sự hồn nhiên và sẵn sàng đánh đổi sự hồn nhiên ấy để mua về bất cứ thứ gì. Nó sẵn sàng mua mọi thứ rác rưởi và cho đi lòng can đảm của mình. Nó sẵn sàng mua toàn những món đồ chơi – còn gì khác ở thế giới này ngoài những món đồ chơi? – và đánh mất sự sáng tỏ của bản thân. Nó chỉ hiểu ra khi có được tất cả những món đồ chơi và không cảm nhận được niềm vui nào từ chúng, không nhìn thấy thành quả, sự thỏa mãn nào. Khi ấy, nó sẽ nhận biết được thứ mình đã mất.

Trong một thế giới tốt đẹp hơn, mọi gia đình sẽ học hỏi từ con cái. Chúng ta vội vã dạy chúng, trong khi không ai học từ chúng, chúng có nhiều thứ để dạy chúng ta. Còn chúng ta thì chẳng có gì để dạy chúng.

Chỉ vì lớn tuổi hơn và có quyền hạn hơn, bạn bắt đầu khiến chúng trở nên giống như bạn mà chẳng buồn nghĩ xem mình là ai, đã đạt đến đâu, trạng thái của bạn là gì trong thế giới nội tại. Bạn là một kẻ vô cùng nghèo khó; và bạn muốn con cái mình cũng giống như vậy sao?

Nhưng không ai nghĩ ra; nếu không, mọi người đều đã học hỏi từ những đứa trẻ. Trẻ em mang đến thật nhiều thứ từ thế giới khác bởi chúng là những làn gió tươi mới. Chúng vẫn mang trong mình sự tĩnh lặng từ nơi chúng được sinh ra, sự tĩnh lặng của bản thể nội tâm.

Hãy tin tưởng vào cái không biết. Cái đã biết chính là tâm trí. Cái không biết không thể là tâm trí. Tâm trí là nơi tích lũy những thứ đã biết. Chẳng hạn như khi bạn đến ngã ba đường, tâm trí của bạn sẽ nói: “Đi lối này, đây là con đường quen thuộc”. Nếu lắng nghe bản thể nội tâm, bạn sẽ đi theo cái không quen thuộc, cái không biết. Bản thể nội tâm luôn thích phiêu lưu. Tâm trí rất bảo thủ. Nó muốn đi theo lối mòn, con đường đã có dấu chân – con đường ít trở ngại nhất – hết lần này đến lần khác.

Cho nên, hãy luôn lắng nghe cái không biết. Và thu hết can đảm

để đi vào chốn vô định.

Để trưởng thành, bạn cần phải hết sức can đảm, cần phải không sợ hãi. Những người chứa đầy sợ hãi sẽ không thể vượt ra khỏi những điều đã biết. Những điều đã biết mang đến sự thoải mái, sự đảm bảo, sự an toàn. Người ta hoàn toàn biết cách đối phó với nó. Người ta vẫn có thể đối phó với nó trong trạng thái gần như say ngủ; đấy chính là sự tiện lợi của cái đã biết.

Khoảnh khắc bạn bước qua ranh giới của những điều đã biết, nỗi sợ sẽ xuất hiện bởi lúc này bạn sẽ mù tịt, bạn sẽ không biết điều gì cần làm, điều gì không. Bạn sẽ không chắc chắn về chính mình; lúc này bạn có thể mắc sai lầm, bạn có thể bị lạc lối. Chính nỗi sợ khiến mọi người giới hạn bản thân trong những điều đã biết – khi đó, anh ta đã chết!

Cuộc sống đầy những hiểm nguy. Chỉ trải qua hiểm nguy, cuộc sống mới phát triển. Con người cần phải mạo hiểm, luôn sẵn sàng đánh đổi cái đã biết cho cái chưa biết. Và một khi nếm trải được niềm vui của sự tự do và không sợ hãi, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hối tiếc bởi vì bạn biết được ý nghĩa của việc sống hết mình. Khi đó, bạn biết được ý nghĩa của việc thắp lửa nhiệt huyết cuộc sống ở cả hai đầu. Chỉ một khoảnh khắc cháy hết mình đó cũng đáng hài lòng hơn toàn bộ cuộc sống vĩnh hằng tầm thường.

Khi cái mới gõ cửa, hãy mở cửa ra!

Cái mới là những điều không quen thuộc. Nó có thể là bằng hữu, có thể là kẻ thù, ai mà biết được? Và không có cách nào biết được! Cách duy nhất để biết là cho phép điều đó xảy ra; cho nên mới có e dè, sợ hãi.

Cái mới không nảy sinh từ bạn, nó đến từ một cõi khác. Nó không phải là một phần của bạn. Bạn phải đặt cược toàn bộ quá khứ của mình. Đối với bạn, cái mới là điểm gián đoạn, do đó mới sợ hãi. Bạn đã sống theo một cách, bạn suy nghĩ theo một cách, bạn đã sống một cuộc sống thoải mái dựa trên niềm tin của mình. Và rồi điều gì đó mới mẻ đến gõ cửa. Giờ đây, toàn bộ hình mẫu quá khứ của bạn sắp bị xáo trộn. Nếu cho phép cái mới bước vào, bạn sẽ không bao giờ trở lại như cũ được nữa, cái mới ấy sẽ biến đổi bạn.

Đó là sự mạo hiểm. Bạn không biết được mình sẽ kết thúc tại nơi nào với cái mới. Cái cũ là cái đã biết, quen thuộc; bạn sống với nó đã lâu, bạn đã quen với nó. Cái mới không quen thuộc. Nó có thể là bằng hữu, có thể là kẻ thù, ai mà biết được? Và không có cách nào biết được! Cách duy nhất để biết là cho phép nó xảy ra; cho nên mới e dè, sợ hãi.

Và bạn cũng không thể liên tục chối bỏ nó, bởi cái cũ không mang đến cho bạn thứ bạn đang tìm kiếm. Cái cũ hứa hẹn, nhưng lời hứa không được thực hiện. Cái cũ quen thuộc nhưng đau khổ. Cái mới có thể sẽ không thoải mái nhưng có khả năng là nó sẽ mang hạnh phúc đến cho bạn. Vì vậy, bạn không thể chối bỏ nó và cũng không thể tiếp nhận nó; do đó bạn khước từ, bạn run rẩy, nỗi thống khổ bắt đầu nảy sinh trong bản thể nội tâm. Đấy là điều tự nhiên, không có gì sai cả. Nó vẫn vậy, nó sẽ luôn như vậy.

Hãy cố hiểu về sự xuất hiện của cái mới. Mọi người trên thế giới đều muốn trở thành cái mới, bởi không ai hài lòng với cái cũ. Không ai có thể mãi hài lòng với cái cũ bởi cho dù nó là gì, bạn đều đã biết về nó. Một khi đã biết, nó trở thành thứ lặp lại; một khi đã biết, nó

trở nên nhàm chán, đơn điệu. Bạn muốn loại bỏ nó. Bạn muốn khám phá, bạn muốn phiêu lưu. Bạn muốn trở thành cái mới, thế nhưng khi cái mới gõ cửa nhà bạn, bạn co rúm lại, bạn rút lui, bạn ẩn mình trong cái cũ. Đây là thế tiến thoái lưỡng nan.

Làm cách nào chúng ta trở thành cái mới? Cần phải can đảm, không chỉ can đảm bình thường, mà phải vô cùng can đảm. Nhưng thế giới lại đầy rẫy những kẻ hèn nhát, cho nên mọi người ngưng trưởng thành. Làm sao bạn có thể trưởng thành nếu là một kẻ hèn nhát? Mỗi khi cơ hội mới xuất hiện, bạn co rúm lại, bạn nhắm mắt lại. Làm sao bạn có thể trưởng thành? Làm sao bạn có thể hiện hữu? Bạn chỉ giả vờ hiện hữu.

Và bởi vì không thể trưởng thành, bạn phải tìm những thứ thay thế cho sự trưởng thành. Bạn không thể trưởng thành nhưng số dư tài khoản ngân hàng của bạn có thể gia tăng, đó là một trong những cách thay thế – không cần can đảm, nó được điều chỉnh hoàn hảo theo sự hèn nhát của bạn. Số dư tài khoản ngân hàng của bạn không ngừng tăng lên và bạn bắt đầu nghĩ rằng mình đang trưởng thành. Bạn trở nên đáng kính hơn. Tên tuổi và danh vọng của bạn cứ vang xa và bạn nghĩ mình đang trưởng thành? Bạn chỉ đang tự lừa dối mình. Tên tuổi của bạn không phải là bạn, danh vọng cũng không phải là con người thực của bạn. Số dư tài khoản không phải là bản thể nội tâm. Nếu nghĩ về bản thể, bạn bắt đầu run rẩy, bởi vì nếu muốn trưởng thành, bạn sẽ phải từ bỏ toàn bộ sự hèn nhát.

Làm sao để trở nên mới mẻ? Chúng ta không trở thành cái mới của chính mình. Sự mới mẻ đến từ *cõi vượt thoát*, chẳng hạn như từ Thượng đế. Tâm trí luôn cũ. Tâm trí không bao giờ mới, đó là sự tích lũy của quá khứ. Sự mới mẻ đến từ *cõi vượt thoát*, nó là món quà của Thượng đế. Nó đến từ *cõi vượt thoát,* thuộc về *cõi vượt thoát.*

Cái không biết và cái không thể biết được – *cõi vượt thoát* – có quyền đi vào bên trong bạn. Nó có quyền đi vào bên trong bạn bởi vì bạn chưa bao giờ bị niêm phong và tách rời; bạn không phải là một ốc đảo. Bạn đã quên *cõi vượt thoát* nhưng cõi vượt thoát không quên bạn. Con có thể quên mẹ nhưng mẹ không quên con. Bộ phận có thể

bắt đầu nghĩ rằng "Mình tách rời", nhưng cái tổng thể biết bạn không tách rời. Cái tổng thể có quyền đi vào bên trong bạn, vẫn giữ liên lạc với bạn. Đó là lý do vì sao cái mới không ngừng xuất hiện dù bạn không chào đón nó. Nó đến mỗi sáng, mỗi tối. Nó đến theo ngàn lẻ một cách. Nếu có mắt để nhìn, bạn sẽ thấy nó liên tục tìm đến bạn.

Bạn không phải là một ốc đảo. Bạn đã quên cõi vượt thoát nhưng cõi vượt thoát không quên bạn. Con có thể quên mẹ nhưng mẹ không quên con. Bộ phận có thể bắt đầu nghĩ rằng "Mình tách rời", nhưng cái tổng thể biết rằng bạn không tách rời.

Sự tồn tại không ngừng phủ lên bạn những cơn mưa rào, nhưng bạn khép kín mình cùng với quá khứ. Bạn gần giống như một nấm mồ. Bạn trở nên thiếu tinh nhạy. Do sự hèn nhát của bản thân mà bạn mất đi sự tinh nhạy. Tinh nhạy có nghĩa là luôn cảm nhận được cái mới – cùng với sự phấn khích đối với cái mới, niềm khát khao trước cái mới, cuộc phiêu lưu sẽ diễn ra và bạn sẽ bắt đầu đi vào cái không biết, dù không biết mình đang đi đâu.

Tâm trí nghĩ rằng điều đó thật điên rồ. Tâm trí nghĩ rằng không nên từ bỏ cái cũ. Nhưng Thượng đế luôn là cái mới. Người luôn tươi mới và tinh khôi. Người có quyền đi vào bên trong bạn.

Hãy nhớ, bất cứ điều gì mới mẻ đi vào cuộc sống của bạn đều là thông điệp từ Thượng đế. Nếu chấp nhận nó. Nếu từ chối nó, bạn không còn đi theo lối sống chân chính, đúng đắn. Con người chỉ cần thả lỏng một chút để tiếp nhận cái mới; cởi mở thêm một chút để cho cái mới đi vào. Hãy mở rộng lối để Thượng đế đi vào bạn.

Đó là toàn bộ ý nghĩa của cầu nguyện hay thiền định – bạn mở lòng ra, nói "Mời vào". Bạn nói: "Tôi đã chờ đợi, chờ đợi và rất biết ơn vì Người đã đến". Luôn hân hoan đón nhận cái mới. Cho dù đôi khi cái mới sẽ đưa bạn vào chỗ bất tiện, thì điều đó vẫn xứng đáng. Cho dù đôi khi cái mới sẽ đưa bạn rơi xuống cống rãnh, thì điều đó vẫn xứng đáng, bởi vì con người chỉ học hỏi được qua sai sót, và con người chỉ trưởng thành qua khó khăn. Cái mới sẽ mang đến nhiều

khó khăn. Đó là lý do vì sao bạn chọn cái cũ – nó không mang đến bất kỳ khó khăn nào. Nó là nguồn an ủi, là nơi trú ẩn.

Và chỉ cái mới, khi được chấp nhận một cách trọn vẹn và sâu sắc, mới có thể biến đổi bạn. Bạn không thể mang cái mới vào cuộc sống của mình, cái mới tự đến. Bạn có thể đón nhận hoặc từ chối nó. Nếu từ chối, bạn sẽ mãi là một hòn đá, khép kín và không có sự sống. Nếu đón nhận, bạn sẽ trở thành một bông hoa, bạn bắt đầu bung nở… và trong quá trình bung nở, bạn cũng nhận được lời ca tụng, tán dương.

Chỉ có sự xuất hiện của cái mới mới có thể chuyển hóa bạn, không có cách nào khác. Bạn không thể làm bất cứ điều gì để tạo ra cái mới, bởi vì bất cứ điều gì bạn làm đều thuộc về cái cũ, đều đến từ quá khứ. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải ngừng hành động. Bạn phải hành động không theo ý chí, định hướng hay xung lực từ quá khứ. Cuộc tìm kiếm cái mới không thể là một cuộc tìm kiếm thông thường. Bạn không biết, bạn chưa từng gặp nó. Cuộc tìm kiếm cái mới sẽ là một cuộc thám hiểm mở. Con người không hề biết. Con người phải bắt đầu ở trạng thái không biết, và phải tiến lên hồn nhiên như đứa trẻ, phấn khích với mọi điều có thể xảy ra – và có vô vàn điều có thể xảy ra.

Bạn không thể mang cái mới vào cuộc sống của mình; cái mới tự đến. Bạn có thể đón nhận hoặc từ chối nó.

Hành động không theo ý chí, định hướng hay xung lực từ quá khứ là hành động mang tính thiền. Bạn không áp đặt quyết định của mình, bởi vì quyết định đó sẽ đến từ quá khứ và sẽ hủy hoại cái mới. Bạn chỉ hành động trong khoảnh khắc ấy như một đứa trẻ. Hoàn toàn phó thác bản thân trong khoảnh khắc ấy – và bạn sẽ thấy mỗi ngày là sự khởi đầu mới, ánh sáng mới, hiểu biết mới. Những hiểu biết này sẽ không ngừng chuyển hóa con người bạn. Một ngày nào đó, bạn bỗng nhận thấy mỗi khoảnh khắc đều mới. Cái cũ không còn nấn ná, cái cũ không còn lơ lửng quanh bạn như đám mây. Bạn giống như giọt sương, trẻ trung và tươi mới.

Bạn chỉ hành động trong khoảnh khắc ấy như một đứa trẻ. Hoàn toàn phó thác bản thân trong khoảnh khắc ấy – và bạn sẽ thấy mỗi ngày là sự khởi đầu mới, ánh sáng mới, hiểu biết mới. Những hiểu biết này sẽ không ngừng chuyển hóa con người bạn.

Đó chính là ý nghĩa thực sự của sự tái sinh. Hiểu được điều này, bạn sẽ thoát khỏi ký ức – đó là ký ức tâm lý. Ký ức là thứ đã chết. Ký ức không phải và không bao giờ có thể là chân lý bởi vì chân lý luôn sống động, chân lý là cuộc sống; ký ức là sự lặp lại dai dẳng những thứ không còn nữa. Nó sống trong một thế giới ma, nhưng chứa đựng cả chúng ta, nó là nhà tù của chúng ta. Trên thực tế, nó chính là chúng ta. Ký ức tạo ra nút thắt – sự phức tạp mang tên bản ngã. Và lẽ tự nhiên, thực thể giả tạm có tên gọi là "Tôi" này luôn sợ chết. Đó là lý do vì sao bạn sợ cái mới.

Không phải bạn mà chính thực thể "Tôi" này sợ. Bản thể nội tâm đích thực thì không sợ, nhưng bản ngã lại sợ, vì bản ngã rất sợ chết. Nó giả tạm, nó tùy tiện, nó được gắn kết với nhau. Nó có thể tách rời bất cứ lúc nào. Khi cái mới xuất hiện, sẽ có sợ hãi. Bản ngã sợ hãi, nó có thể tách rời ra. Nó đã cố xoay xở để duy trì sự gắn kết trong một thể thống nhất, nhưng giờ thì cái mới xuất hiện – nó sẽ vỡ tan thành từng mảnh. Đó là lý do vì sao bạn không vui vẻ đón nhận cái mới. Bản ngã không thể vui vẻ đón nhận cái chết của chính mình – làm sao nó có thể vui vẻ chấp nhận cái chết của chính mình cơ chứ?

Bạn sẽ không có khả năng đón nhận cái mới cho đến khi bạn hiểu rằng mình không phải là bản ngã. Bản ngã là ký ức quá khứ, không hơn không kém. Bạn không phải là ký ức. Ký ức chỉ giống như chiếc máy tính sinh học, nó là một cỗ máy, một cơ chế, một tiện nghi, còn bạn ở bên ngoài nó… Bạn là tâm thức, không phải ký ức. Ký ức là nội dung bên trong tâm thức, bạn chính là tâm thức.

Chẳng hạn như bạn nhìn thấy ai đó đang đi trên đường. Bạn nhớ khuôn mặt nhưng không thể nhớ tên người ấy. Nếu là ký ức, bạn hẳn phải nhớ được tên người kia. Bạn nói "Tôi nhận ra khuôn mặt nhưng không nhớ tên". Sau đó, bạn bắt đầu nhìn vào ký ức của mình, bạn đi

sâu vào ký ức, bạn tìm kiếm bên này bên kia, rồi bỗng nhiên nhớ ra tên và bạn nói "Đúng, đây chính là tên của anh ta". Ký ức là cuộn băng ghi hình. Bạn là người đang nhìn vào cuộn băng, bạn không phải là ký ức.

Và nó xảy ra nhiều lần đến mức nếu bạn quá khẩn trương muốn nhớ về điều gì đó, thì sẽ càng khó nhớ, bởi vì chính sự khẩn trương, căng thẳng đè lên bản thể nội tâm, ngăn cản ký ức cung cấp thông tin cho bạn. Bạn cứ cố nhớ tên của ai đó nhưng không nhớ ra, cho dù bạn biết chắc về nó.

Nếu bạn là ký ức, vậy ai ngăn cản bạn và vì sao bạn không thể nhớ ra cái tên đó? Vậy người này là ai – cái người nói "Tôi biết nhưng vẫn không nhớ ra?". Rồi bạn cố nhớ, càng cố nhớ bạn lại càng không thể nhớ. Thế rồi cảm thấy bất lực, bạn bước ra vườn và bỗng nhiên khi nhìn vào bụi hồng, bạn thấy cái tên ấy xuất hiện.

Ký ức của bạn không phải là bạn. Bạn là tâm thức, ký ức là nội dung. Ký ức là toàn bộ sinh lực của bản ngã.

Ký ức của bạn không phải là bạn. Bạn là tâm thức, ký ức là nội dung. Ký ức là toàn bộ sinh lực của bản ngã. Dĩ nhiên, ký ức cũ kỹ và nó sợ cái mới. Cái mới có thể làm gián đoạn, cái mới là thứ có thể không tiêu hóa được. Cái mới có thể mang rắc rối đến. Bạn sẽ phải điều chỉnh bản thân. Điều đó có vẻ thật gian nan.

Để là cái mới, bạn cần phải không đồng nhất với bản ngã. Khi không đồng nhất với bản ngã, bạn sẽ không quan tâm liệu nó sống hay chết. Trên thực tế, bạn biết rằng dù còn sống hay chết thì nó vẫn là thứ đã chết. Nó chỉ là một cơ cấu. Hãy sử dụng nó nhưng đừng để nó sử dụng bạn. Bản ngã luôn sợ cái chết bởi nó tùy tiện, do đó mới sợ hãi. Bản thể nội tâm là sự sống – làm sao sự sống lại sợ cái chết? Sự sống chẳng biết gì về cái chết. Bản ngã sinh ra từ sự tùy hứng, từ cái nhân tạo, được lắp ghép vào nhau theo cách nào đó, là cái giả tạo, là cái không chân thật. Buông bỏ bản ngã, hay chết đi đối với bản ngã khiến cho con người trở nên sống thật sự. Chết đi đối với bản ngã nghĩa là được sinh ra đối với *bản thể*.

Cái mới là sứ giả của Thượng đế, cái mới là thông điệp của Thượng đế. Nó là chân lý! Hãy lắng nghe cái mới, đi cùng cái mới.

Tôi biết bạn sợ! Bất chấp nỗi sợ, hãy đi cùng cái mới, và cuộc sống của bạn sẽ trở nên ngày càng phong phú hơn; và một ngày nào đó, bạn sẽ giải phóng được vẻ huy hoàng, rực rỡ bị giam hãm bên trong mình.

Chúng ta luôn bỏ lỡ nhiều điều trong cuộc sống chỉ vì chúng ta thiếu can đảm. Trên thực tế, bạn không cần nỗ lực để đạt được – chỉ cần can đảm – và rồi mọi thứ bắt đầu tìm đến bạn thay vì bạn tìm đến chúng.

Đối với tôi, chìm trong niềm an lạc chính là sự can đảm lớn nhất. Trở nên đau khổ là việc rất hèn nhát. Trên thực tế, để đau khổ, bạn chẳng cần nỗ lực gì cả. Mọi kẻ hèn nhát đều làm được, mọi kẻ nhu nhược đều làm được. Mọi người đều có thể trở nên đau khổ, nhưng để chìm trong an lạc, bạn cần phải vô cùng can đảm – đó là nhiệm vụ không dễ dàng.

Rất hiếm người muốn được hạnh phúc – dù họ cứ luôn miệng nói thế. Rất hiếm người sẵn sàng để được hạnh phúc – mọi người đầu tư quá nhiều vào sự đau khổ. Họ yêu sự bất hạnh… trên thực tế, họ hạnh phúc trong nỗi bất hạnh.

Có nhiều điều cần được hiểu, nếu không thì rất khó thoát khỏi con đường đau khổ. Trước tiên, không ai giam giữ bạn ở đó; chính bạn là người đã quyết định ở trong nhà tù đau khổ kia. Không ai giữ được ai. Khi sẵn sàng thoát khỏi nó, bạn có thể làm được ngay trong khoảnh khắc này. Không có ai khác chịu trách nhiệm. Nếu đau khổ, người đó phải tự chịu trách nhiệm, nhưng người đau khổ không bao giờ chịu trách nhiệm – đấy là cách anh ta duy trì sự đau khổ của mình.

Đau khổ hay không đau khổ đều do bạn quyết định. Mọi người cứ đổ trách nhiệm – khi thì lên người vợ, khi thì người chồng, khi thì gia đình, khi thì vào hoàn cảnh, tuổi thơ, vào cha, vào mẹ… khi thì vào xã hội, lịch sử, số phận, Thượng đế... họ luôn đổ trách nhiệm. Đối tượng đổ lỗi khác nhau nhưng được áp dụng theo cùng một cách.

Người chân chính là người nhận toàn bộ trách nhiệm – người đó chịu trách nhiệm về bất cứ điều gì mình làm. Đây là sự can đảm đầu tiên và là sự can đảm lớn nhất.

Người chân chính là người nhận toàn bộ trách nhiệm – người đó chịu trách nhiệm về bất cứ điều gì mình làm. Đây là sự can đảm đầu tiên và là sự can đảm lớn nhất. Rất khó làm được điều đó vì tâm trí sẽ nói: "Nếu mình là người chịu trách nhiệm, vậy sao mình lại tạo ra nó?". Để trốn tránh trách nhiệm, chúng ta cho rằng ai đó phải chịu trách nhiệm: "Tôi có thể làm được gì? Tôi bất lực… Tôi là nạn nhân!

Tôi bị ném qua ném lại bởi các thế lực lớn hơn mình và tôi không thể làm gì được".

Không ai, không một thế lực nào có thể quyết định thay cho bạn. Chính bạn và chỉ bạn mà thôi. Đây là toàn bộ triết lý về *Nghiệp (Karma)* – nghĩa là hành động. Bạn đã làm điều đó và bạn không thể đảo ngược lại. Không cần phải chờ đợi, hay trì hoãn – bạn chỉ cần nhảy ra khỏi nó.

Song, do đã quen cho nên chúng ta sẽ cảm thấy rất cô đơn nếu không còn đau khổ, chúng ta sẽ đánh mất người bạn đồng hành thân thiết nhất của mình. Nó đã trở thành cái bóng của chúng ta – nó theo ta đi khắp nơi. Khi không có ai thì ít ra bạn còn có đau khổ bên cạnh – con người đã kết hôn với đau khổ. Và đấy là cuộc hôn nhân rất dài, bạn đã gắn bó với nó suốt nhiều kiếp.

Giờ đã đến lúc chia tay với nỗi đau khổ. Đây là hành động vô cùng can đảm – can đảm để ly dị sự đau khổ, từ bỏ thói quen lâu đời nhất của con người, từ bỏ người bạn đồng hành lâu năm nhất.

Tình yêu & Lòng can đảm

Nỗi sợ không là gì khác ngoài sự thiếu vắng tình yêu thương. Hãy làm điều gì đó bằng tình yêu thương, quên đi nỗi sợ. Nếu bạn yêu thương sâu sắc, nỗi sợ sẽ biến mất.

Nếu yêu thương sâu sắc, bạn sẽ không tìm thấy nỗi sợ. Nỗi sợ là một dạng phủ nhận, một trạng thái thiếu vắng tình yêu thương. Điều này cần phải được hiểu một cách sâu sắc. Nếu bỏ qua, bạn sẽ không thể nào hiểu được bản chất của nỗi sợ. Nó giống như bóng tối. Bóng tối không tồn tại. Trên thực tế, bóng tối chỉ là do thiếu ánh sáng. Ánh sáng tồn tại; loại bỏ ánh sáng – bóng tối sẽ xuất hiện.

Bóng tối không tồn tại, bạn không thể loại bỏ bóng tối. Hãy làm bất cứ điều gì bạn muốn nhưng bạn sẽ không thể loại bỏ bóng tối. Bạn không thể mang nó tới, bạn không thể ném bỏ nó đi. Nếu muốn làm gì đó với bóng tối, bạn sẽ phải làm gì đó với ánh sáng, bởi bạn chỉ có thể tác động đến thứ tồn tại. Tắt đèn đi, bóng tối sẽ xuất hiện; bật đèn lên, bóng tối sẽ biến mất – bạn phải làm điều gì đó với *ánh sáng*. Bạn không thể làm gì với bóng tối.

Nỗi sợ chính là bóng tối, là sự thiếu vắng tình yêu thương. Bạn không thể làm được gì. Càng làm, bạn càng trở nên sợ hãi, bởi khi đó bạn nhận thấy mình không thể làm được gì. Vấn đề sẽ ngày càng phức tạp hơn. Nếu chiến đấu với bóng tối, bạn sẽ bị đánh bại. Mang gươm tới tìm cách tiêu diệt bóng tối, bạn chỉ trở nên kiệt sức. Và cuối cùng, tâm trí sẽ nghĩ: "Bóng tối quá mạnh, đó là lý do vì sao ta bị đánh bại".

Điều đó hoàn toàn lô-gic – nếu bạn chiến đấu với bóng tối và không thể đánh bại nó, không thể hủy diệt nó, bạn dễ dàng đi đến kết luận rằng: "Bóng tối rất, rất hùng mạnh. Tôi bất lực trước bóng tối". Nhưng thực tế hoàn toàn ngược lại. Không phải là bạn bất lực, mà bóng tối không có hiệu lực. Trên thực tế, bóng tối không có ở đó – đấy là lý do vì sao bạn không thể đánh bại nó. Làm sao bạn có thể

đánh bại thứ không tồn tại?

Đừng chiến đấu với nỗi sợ; nếu không, bạn sẽ ngày càng trở nên sợ hãi và nỗi lo sợ mới sẽ đi vào bản thể nội tâm – nghĩa là sợ hãi với chính nỗi sợ, điều này hết sức nguy hiểm. Nỗi sợ phản ánh sự thiếu vắng trong nội tâm; sợ hãi với chính nỗi sợ nghĩa là sợ hãi trước sự thiếu vắng của thiếu vắng! Và rồi bạn trở nên điên loạn!

Nỗi sợ không là gì khác ngoài sự thiếu vắng tình yêu thương. Hãy làm điều gì đó bằng tình yêu thương, quên đi nỗi sợ. Nếu bạn yêu thương sâu sắc, nỗi sợ sẽ biến mất.

Khi yêu thương ai đó, dù chỉ trong thoáng chốc, bạn có nhận thấy nỗi sợ nào tồn tại không? Nỗi sợ không bao giờ được tìm thấy trong bất kỳ mối quan hệ nào khi hai người đang hướng về nhau, dù chỉ trong một khoảnh khắc. Giống như khi bật đèn lên và bóng tối biến mất, có một bí quyết: *hãy yêu thương nhiều hơn.*

Nếu bạn cảm thấy có nỗi sợ trong bản thể nội tâm mình, hãy yêu thương nhiều hơn. Hãy can đảm trong tình yêu. Can đảm lên! Hãy phiêu lưu trong tình yêu. Yêu thương nhiều hơn, và yêu một cách vô điều kiện, bởi vì bạn càng yêu nhiều thì nỗi sợ sẽ càng ít đi.

Khi nói đến yêu thương, tôi muốn nói về bốn giai đoạn của tình yêu thương, từ xác thân cho đến trạng thái *samadhi*.

Hãy yêu sâu sắc.

Nếu bạn **yêu sâu sắc trong mối quan hệ xác thân,** nỗi sợ sẽ biến mất khỏi cơ thể. Nếu cơ thể bạn run lên sợ hãi, đó chính là nỗi sợ *quan hệ xác thân;* bạn chưa có được mối quan hệ xác thân sâu sắc. Cơ thể bạn run rẩy. Cơ thể bạn không cảm thấy dễ chịu, không thoải mái.

Hãy yêu sâu sắc – sự khoái lạc cực đỉnh sẽ xua đuổi mọi nỗi sợ ra khỏi cơ thể. Khi bảo rằng nó sẽ xua đuổi mọi nỗi sợ, tôi không ám chỉ bạn sẽ trở nên can đảm, bởi vì người can đảm không là gì khác ngoài trạng thái ngược lại với kẻ hèn nhát. Khi nói mọi nỗi sợ sẽ biến mất, tôi muốn nói rằng sẽ không có sự hèn nhát hay gan dạ.

Hãy nhìn vào những người gan dạ, bạn sẽ thấy rằng tận sâu bên trong, họ cũng lo sợ, họ đã tạo ra lớp áo giáp quanh mình. Gan dạ

không có nghĩa là không sợ hãi, mà là nỗi sợ được bảo vệ, được che chắn cẩn thận dưới lớp áo giáp sắt.

Khi nỗi sợ biến mất, bạn trở nên không còn sợ hãi. Và người không sợ hãi là người không bao giờ gây ra nỗi sợ cho người khác, đồng thời là người không bao giờ cho phép người khác gây ra nỗi sợ cho mình.

Sự khoái lạc cực đỉnh sẽ mang đến cho cơ thể cảm giác thoải mái, một trạng thái thân tâm an lạc bởi vì cơ thể cảm nhận được sự trọn vẹn.

Giai đoạn thứ hai là **yêu thương mọi người** – yêu thương vô điều kiện.

Nếu tâm trí bạn chứa đựng điều kiện nào đó, bạn sẽ không thể yêu thương, bởi vì những điều kiện này sẽ trở thành rào cản.

Tình yêu rất có lợi cho bạn, vậy sao còn bận tâm đến các điều kiện? Nó có ích như thế, nó là sự hiện hữu sâu sắc – vậy hãy yêu vô điều kiện, đừng đòi hỏi sự đền đáp. Nếu hiểu được rằng chỉ bằng cách yêu mọi người, bạn mới trưởng thành một cách không sợ hãi, bạn sẽ yêu chỉ vì niềm vui thuần khiết ấy!

Thường thì người ta chỉ yêu khi các điều kiện của họ được đáp ứng. Họ nói: "Bạn nên thế này thì tôi mới yêu bạn"; người mẹ nói với đứa con của mình: "Mẹ sẽ yêu con nếu con biết cư xử"; người vợ nói với chồng: "Anh phải như thế này thì em mới yêu anh"... Mọi người đều đưa ra điều kiện, thế là tình yêu biến mất.

Tình yêu là bầu trời vô tận! Bạn không thể nén nó vào không gian chật hẹp, có điều kiện, bị giới hạn. Nếu bạn đem không khí trong lành vào nhà và đóng tất cả các cánh cửa lại – toàn bộ cửa sổ, toàn bộ cửa chính – không khí sẽ nhanh chóng mất đi sự tươi mới, trong lành, rồi chẳng mấy chốc mọi thứ trở nên xấu xí, bẩn thỉu.

Đây chính là vấn đề sâu xa của toàn thể nhân loại. Khi bạn yêu, mọi thứ đều trông thật đẹp, bởi vì trong những khoảnh khắc đó, bạn không đặt điều kiện. Hai người đến gần nhau một cách không điều kiện. Nhưng khi cuộc sống đã ổn định, điều kiện bắt đầu xuất hiện: "Anh nên thế này, anh nên cư xử thế kia thì em mới yêu được" – cứ

như thể tình yêu là một cuộc mặc cả.

Khi tình yêu không xuất phát từ sự trọn vẹn của trái tim, nghĩa là bạn đang mặc cả. Bạn buộc đối phương phải làm điều gì đó cho bạn thì bạn mới yêu; bằng không, bạn sẽ phản bội lại tình yêu của mình. Giờ thì bạn đang sử dụng tình yêu như một hình phạt, hoặc một sự ép buộc, nhưng đấy không phải là tình yêu. Dù bạn đang tìm cách kìm nén tình yêu hoặc cho đi tình yêu, trong cả hai trường hợp, mục đích cuối cùng không phải là yêu, mà là thứ khác.

Nếu bạn là người chồng, bạn mang quà về cho vợ, người vợ vui sướng ôm lấy bạn, hôn bạn. Nhưng khi bạn không mang gì về nhà, sẽ có khoảng cách. Người vợ không ôm bạn, không đến gần bạn. Bạn quên rằng khi yêu, điều đó có lợi cho bạn chứ không phải cho người khác.

Tôi nhận thấy rằng khi tìm đến tôi, mọi người thường nói "Người kia không yêu tôi", chứ không ai nói "Tôi không yêu người kia". Tình yêu đã trở thành một yêu cầu – "Người kia không yêu tôi". Hãy quên người kia đi! Tình yêu là một hiện tượng tuyệt đẹp, chính bạn sẽ tận hưởng nó.

Yêu càng nhiều, bạn càng trở nên đáng yêu. Yêu càng ít, bạn càng muốn người khác yêu mình, và bạn càng trở nên ít đáng yêu, càng trở nên khép kín, bị giam hãm trong bản ngã của mình. Và bạn trở nên tự ái – ngay cả khi ai đó tìm đến để yêu bạn, bạn cũng e ngại, bởi vì trong tình yêu, luôn có khả năng chối bỏ, rút lui.

Không ai yêu bạn – điều này đã ăn sâu vào tâm trí bạn. Sao người này lại cố thay đổi tâm trí bạn? Anh ta đang tìm cách yêu bạn ư? Hẳn là có gì đó không thật, có phải anh ta đang tìm cách đánh lừa bạn? Hẳn đấy là kẻ tinh ranh, gian xảo. Bạn bảo vệ chính mình. Bạn không cho phép ai yêu mình và bạn không yêu ai. Rồi xuất hiện nỗi sợ. Rồi bạn trở nên cô độc trong thế giới này, cô đơn một mình, không kết nối với ai.

Vậy thì sợ hãi là gì? Sợ hãi là cảm giác không được tiếp xúc với sự tồn tại. Bạn bị bỏ lại một mình, đứa trẻ khóc trong nhà, bố mẹ và cả gia đình đều đã đi xem hát. Đứa trẻ kêu khóc trong nôi. Bị bỏ lại

một mình không có ai tiếp xúc, không ai bảo vệ, không ai an ủi, không ai yêu thương, bao quanh là sự cô đơn, cô đơn khủng khiếp. Đây chính là trạng thái sợ hãi.

Tình trạng này xuất hiện vì bạn được nuôi dưỡng theo cách không cho phép tình yêu diễn ra. Toàn thể nhân loại đều được huấn luyện cho những thứ khác, không phải cho tình yêu. Chúng ta được huấn luyện để giết người – quân đội tồn tại, với nhiều năm huấn luyện để giết người! Chúng ta được huấn luyện để tính toán – trường cao đẳng, trường đại học tồn tại, với nhiều năm huấn luyện chỉ để tính toán làm sao cho không ai lừa dối bạn và bạn có thể lừa dối người khác! Không nơi nào cho bạn cơ hội để yêu – yêu một cách tự do!

Không chỉ có vậy, xã hội ngăn cản mọi nỗ lực yêu thương. Bố mẹ không thích con cái mình yêu. Không ông bố nào thích, không bà mẹ nào thích; dù được thể hiện theo cách nào thì không ông bố, bà mẹ nào thích con cái mình yêu. Họ thích những cuộc hôn nhân sắp đặt.

Vì sao ư? Bởi vì một khi đem lòng yêu cô gái, chàng trai trẻ sẽ rời khỏi gia đình; anh ta sẽ có một gia đình mới, gia đình riêng của mình. Dĩ nhiên, anh ta sẽ chống lại gia đình, anh ta nổi loạn, anh ta nói: "Giờ con sẽ ra đi, con sẽ xây dựng gia đình riêng của mình". Và anh ta chọn người phụ nữ của mình. Người cha không liên quan đến điều đó, người mẹ không liên quan đến điều đó. Họ dường như bị gạt ra rìa.

Không được! Họ muốn sắp đặt chuyện này: "Con xây dựng gia đình riêng nhưng hãy để chúng ta thu xếp. Và đừng yêu – bởi vì khi con yêu, tình yêu sẽ trở thành cả thế giới". Nếu được sắp đặt, cuộc hôn nhân sẽ chỉ là một hoạt động xã giao, bạn không yêu, vợ của bạn không phải là cả thế giới, chồng của bạn cũng không phải là cả thế giới. Vậy nên khi nào vẫn còn hôn nhân sắp đặt thì khi đó vẫn còn gia đình. Và khi nào hôn nhân bằng tình yêu, gia đình sẽ biến mất.

Trong xã hội phương Tây, gia đình đang biến mất. Giờ đây, bạn có thể nhìn ra lý do vì sao tồn tại hôn nhân sắp đặt: *gia đình muốn tồn tại.* Nếu bạn bị hủy hoại, nếu khả năng yêu của bạn bị hủy hoại, điều

đó không quan trọng; bạn phải hy sinh bản thân cho gia đình. Nếu đấy là cuộc hôn nhân sắp đặt, gia đình sẽ tồn tại. Khi đó, trong cùng một gia đình, cả trăm người cùng chung sống. Nhưng nếu một chàng trai hoặc một cô gái đem lòng yêu ai đó, họ sẽ tạo dựng một thế giới riêng. Họ muốn có sự riêng tư của mình. Họ không muốn có cả trăm người xung quanh.

Gia đình chống lại tình yêu. Hẳn bạn đã từng nghe rằng gia đình là nguồn cội của tình yêu, nhưng tôi nói cho bạn biết: gia đình chống lại tình yêu. Gia đình tồn tại bằng cách giết chết tình yêu, nó không cho phép tình yêu xảy ra.

Xã hội không cho phép có tình yêu bởi vì nếu một người đang yêu sâu sắc, anh ta không thể bị thao túng. Bạn không thể cử anh ta ra trận. Anh ta sẽ nói: "Tôi đang rất hạnh phúc tại nơi hiện tại của mình! Ông còn cử tôi đi đâu? Và vì sao tôi lại phải đi giết những người xa lạ, những người có thể cũng đang hạnh phúc trong chính ngôi nhà của họ? Chúng tôi không có xung đột, không mâu thuẫn lợi ích với nhau…".

Nếu thế hệ trẻ càng dấn sâu vào tình yêu, chiến tranh sẽ biến mất bởi vì bạn sẽ không thể tìm thấy đủ những kẻ điên rồ để gửi ra chiến trận. Nếu yêu, bạn đã nếm trải hương vị của cuộc sống; bạn sẽ không thích cái chết và việc giết chóc. Khi không yêu, bạn không nếm trải được hương vị của cuộc sống; bạn yêu cái chết!

Nỗi sợ sẽ giết chết bạn, nó muốn giết hại. Nỗi sợ mang tính hủy diệt, còn tình yêu là năng lượng sáng tạo. Khi yêu, bạn sẽ thích sáng tạo – bạn sẽ thích hát, vẽ tranh, hoặc làm thơ, nhưng bạn sẽ không cầm lấy lưỡi lê, hay bom nguyên tử và điên cuồng lao ra giết những người hoàn toàn xa lạ, những người không làm gì bạn, những người không hề biết đến bạn cũng như bạn không hề biết đến họ.

Thế giới sẽ từ bỏ chiến tranh khi tình yêu trở lại. Các chính trị gia không muốn bạn yêu, xã hội không muốn bạn yêu, gia đình không muốn bạn yêu. Tất cả bọn họ đều muốn kiểm soát năng lượng tình yêu của bạn bởi vì đó là nguồn năng lượng duy nhất hiện có. Đó là lý do vì sao có nỗi sợ.

Hãy yêu mọi người – bạn sẽ được hoàn thiện qua tình yêu, bạn sẽ nhận được càng nhiều phúc lành qua tình yêu. Và khi tình yêu trở nên sâu sắc, nỗi sợ sẽ biến mất. Tình yêu là ánh sáng, nỗi sợ là bóng tối.

Nếu bạn hiểu rõ điều tôi muốn nói, hãy vứt bỏ mọi nỗi sợ và yêu nhiều hơn – và hãy yêu một cách vô điều kiện. Đừng nghĩ rằng bạn đang làm điều gì đó cho ai khác khi yêu, mà bạn đang làm cho *chính mình.* Khi bạn yêu, điều đó sẽ có lợi cho bạn. Vậy nên đừng chờ đợi, đừng nói rằng khi người khác yêu bạn, bạn sẽ yêu lại – điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả.

Và rồi đến giai đoạn thứ ba của tình yêu – **cầu nguyện**. Nhà thờ, tôn giáo, các giáo phái – họ dạy bạn cầu nguyện. Nhưng trên thực tế, họ ngăn cản bạn cầu nguyện bởi vì cầu nguyện là một hiện tượng tự phát, không thể dạy được. Nếu được dạy về cầu nguyện từ khi còn thơ ấu, bạn đã bị tước mất một trải nghiệm đẹp có thể diễn ra.

Leo Tolstoy đã từng kể câu chuyện sau:

Ngày xưa, ở nước Nga, trong vùng nọ có một hồ nước nổi tiếng với ba vị thánh. Cả nước Nga đều quan tâm. Hàng ngàn người từ khắp nơi tìm đến hồ nước này để gặp ba vị thánh ấy.

Đức Thượng Phụ e ngại: "Chuyện gì đang xảy ra vậy?". Ngài chưa từng được nghe về những "vị thánh" này, và họ đều không được nhà thờ chứng nhận. Ai đã phong thánh cho họ?

Nhưng mọi người cứ kéo đến ngày một đông, và lan truyền rằng phép màu đã xảy ra. Vậy nên Đức Thượng Phụ phải đích thân đi xem để biết thực hư thế nào. Ngài lên thuyền ra đảo, nơi ba người nghèo kia đang sống. Họ chỉ là những con người nghèo khó, nhưng rất hạnh phúc. Họ nghèo, nhưng họ lại giàu có, những người giàu có nhất mà bạn từng gặp.

Họ ngồi dưới gốc cây vui cười, tận hưởng. Nhìn thấy Đức Thượng Phụ, họ cúi đầu chào, và Đức Thượng Phụ hỏi:

– Các ông đang làm gì ở đây? Người ta đồn rằng các ông là những vị thánh. Các ông có biết cầu nguyện không?

Bởi vì khi nhìn thấy ba người này, Đức Thượng Phụ có thể nhận

ra ngay rằng họ đều là những kẻ thất học, hơi ngốc – hạnh phúc, nhưng ngốc.

Vậy nên họ nhìn nhau rồi nói:

– Xin lỗi Đức Thượng Phụ, chúng con không biết lời cầu nguyện theo đúng cách của nhà thờ bởi vì chúng con dốt nát. Nhưng chúng con đã tạo ra lời cầu nguyện của riêng mình. Nếu Người không cảm thấy bị xúc phạm, chúng con sẽ cho Người xem.

Đức Thượng Phụ nói:

– Được, hãy cho ta xem các ông đang cầu nguyện về điều gì?

Họ đáp:

– Chúng con đã cố gắng suy nghĩ, suy nghĩ – nhưng vì chúng con không giỏi tư duy, chúng con chỉ là những dân làng ngu ngốc và thất học. Do đó chúng con quyết định chọn một lời cầu nguyện đơn giản. Trong Cơ Đốc giáo, Đức Chúa Trời có ba Ngôi, gồm Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Chúng con cũng có ba người, vậy nên chúng con quyết định: *"Ngài có ba Ngôi, chúng con cũng có ba người, hãy nhủ lòng thương với chúng con*". Đây là lời cầu nguyện của chúng con: *"Chúng con có ba người, Ngài cũng có ba Ngôi, hãy nhủ lòng thương với chúng con"*.

Đức Thượng Phụ vô cùng giận dữ, gần như tức điên lên:

– Cái quái quỷ gì thế này! Chúng ta chưa từng nghe lời cầu nguyện nào như thế cả. Hãy thôi ngay! Thế này thì các ông không thể là thánh được. Các ông chỉ là những kẻ ngốc.

Họ quỳ gối nói:

– Vậy xin Đức Thượng Phụ hãy dạy cho chúng con lời cầu nguyện đích thực đi.

Thế rồi Đức Thượng Phụ nói cho họ nghe phiên bản cầu nguyện của nhà thờ. Đó là một lời cầu nguyện dài, phức tạp với những từ ngữ khoa trương, đại ngôn. Ba người đàn ông nhìn nhau – dường như không thể lặp lại, cánh cửa thiên đường đã đóng lại với họ!

Họ nói:

– Xin Đức Thượng Phụ hãy nhắc lại một lần nữa, vì nó dài, còn chúng con lại không được học hành gì.

Đức Thượng Phụ nhắc lại lời cầu nguyện. Họ nói:

– Xin Người hãy nhắc lại lần nữa, bởi vì chúng con sẽ quên, có gì đó không đúng.

Một lần nữa, Đức Thượng Phụ nhắc lại lời cầu nguyện. Họ cảm ơn rất chân thành, còn Đức Thượng Phụ cảm thấy rất vui vì đã làm được một việc tốt là đưa ba con người ngu ngốc này trở lại với nhà thờ.

Ông căng buồm ra đi. Nhưng ngay khi con thuyền vừa đến giữa hồ, ông không thể tin vào mắt mình – cả ba người, những con người ngu ngốc kia, đang chạy trên mặt nước! Họ nói:

– Đợi đã… hãy nhắc lại một lần nữa… chúng con quên mất rồi!

Lúc này thì đây mới là điều không thể tin được! Đức Thượng Phụ quỳ xuống dưới chân họ và nói:

– Xin hãy tha thứ cho tôi. Các ngài hãy tiếp tục với lời cầu nguyện của mình đi.

Giai đoạn thứ ba của tình yêu là cầu nguyện. Tôn giáo đã loại bỏ nó. Họ trao cho bạn những lời cầu nguyện có sẵn. Cầu nguyện là một cảm giác tự phát. Hãy nhớ câu chuyện này khi bạn cầu nguyện. Hãy để lời cầu nguyện của bạn là một hiện tượng tự phát. Nếu ngay cả lời cầu nguyện cũng không thể tự phát, vậy thì nó sẽ là gì? Nếu ngay cả với Thượng đế mà bạn cũng phải chuẩn bị sẵn lời cầu nguyện thì còn gì là đích thực, chân thực và tự nhiên nữa chứ?

Hãy nói những điều bạn muốn nói. Hãy trò chuyện với Thượng đế như cách bạn trò chuyện với một người bạn thông tuệ. Nhưng đừng đưa các nghi thức vào. Một mối quan hệ mang tính hình thức không phải là mối quan hệ. Và bạn cũng định trở nên hình thức với Thượng đế ư?

Hãy mang tình yêu vào lời cầu nguyện. Khi đó, bạn mới có thể trò chuyện được! Đó là một điều tuyệt đẹp, một cuộc đối thoại với Vũ trụ.

Nhưng bạn đã quan sát chưa? Nếu bạn thực sự tự phát, mọi người sẽ cho rằng bạn điên. Nếu bạn đứng bên cành cây và bắt đầu trò chuyện với một bông hoa, một bông hồng, mọi người sẽ cho rằng

bạn điên. Nếu bạn đi nhà thờ và trò chuyện với thánh giá hoặc một bức hình, không ai cho rằng bạn điên, họ sẽ nghĩ rằng bạn ngoan đạo. Bạn đang trò chuyện với một hòn đá trong ngôi đền, mọi người sẽ cho rằng bạn ngoan đạo vì đây là dạng trò chuyện được cho phép.

Nếu bạn trò chuyện với một bông hồng – thứ sinh động hơn bất kỳ tượng đá nào, thiêng liêng hơn bất kỳ tượng thánh nào; nếu bạn trò chuyện với một thân cây – thứ có rễ cắm sâu vào Thượng đế hơn bất kỳ Thánh giá nào, thân cây sống động, với rễ bám sâu vào đất, các cành cây vươn lên bầu trời, kết nối với cái tổng thể, với những tia nắng mặt trời, với những vì sao... mọi người sẽ cho rằng bạn bị điên. Sự tự phát bị cho là điên rồ, nghi thức thì được xem là lành mạnh. Khi đi vào một ngôi đền và lặp lại những lời cầu nguyện đã thuộc lòng, bạn chỉ là kẻ xuẩn ngốc. Hãy trò chuyện từ trái tim đến trái tim! Lời cầu nguyện là thứ xinh đẹp; qua đó, bạn sẽ bắt đầu nở hoa.

Cầu nguyện là trạng thái chìm đắm trong tình yêu thiêng liêng với tổng thể. Đôi khi, bạn nổi giận với cái tổng thể và không thèm trò chuyện – điều đó thật đẹp! Bạn nói: “Tôi sẽ không nói nữa. Đủ rồi! Người không lắng nghe tôi!”. Đôi khi bạn hoàn toàn từ bỏ cầu nguyện, bởi vì bạn cứ cầu nguyện, còn Thượng đế thì không lắng nghe. Đó là mối quan hệ có sự tham gia sâu sắc – bạn nổi giận! Đôi khi bạn cảm thấy rất hài lòng, cảm thấy biết ơn; có lúc bạn cảm thấy mất hết cả nhiệt huyết. Nhưng hãy để nó được là mối quan hệ sống. Khi ấy lời cầu nguyện mới chân thật. Nếu bạn hành động như một chiếc máy hát và lặp lại cùng một thứ mỗi ngày, đấy không phải là cầu nguyện.

Tôi đã từng nghe kể về một luật sư, ông ta là người rất tính toán. Hàng đêm, khi nằm trên giường, ông ta đều nhìn lên trời và nói: “Như trước. Giống hệt những ngày trước đó”, rồi đi ngủ. Ông ta chỉ cầu nguyện một lần – lần đầu tiên trong đời – và sau đó cứ nói: “Như trước”. Nó giống như một thủ tục pháp lý; phỏng có ích gì khi lặp lại mãi cùng một lời cầu nguyện?

Cầu nguyện phải là một trải nghiệm sống, một cuộc đối thoại từ

trái tim đến trái tim. Và chẳng sớm thì muộn, nếu lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim, bạn sẽ cảm nhận được rằng không chỉ bạn đang nói mà câu trả lời cũng có ở đó. Lời cầu nguyện xuất hiện theo cách riêng của nó, đến đúng thời điểm. Khi bạn cảm nhận được sự hồi đáp, cầu nguyện trở thành một cuộc đối thoại chứ không còn là độc thoại. Bạn không chỉ nói, mà còn lắng nghe.

Một khi bạn mở lòng, cái tổng thể sẽ hồi đáp.

Không có dạng tình yêu nào đẹp như lời cầu nguyện.

Và trạng thái cao nhất, giai đoạn thứ tư của tình yêu chính là **thiền định**. Khi ấy, đối thoại sẽ chấm dứt. Bạn sẽ đối thoại trong tĩnh lặng. Khi trái tim thực sự chan chứa, bạn không thể bật nói thành lời. Khi trái tim trở nên quá choáng ngợp, chỉ có sự tĩnh lặng mới chuyển tải được. Lúc này, không có "người khác". Bạn và Vũ trụ hòa làm một. Bạn không nói gì và cũng không nghe gì. Bạn là một với Vũ trụ, với cái tổng thể. Một thể thống nhất – đây chính là **thiền**.

Đó là bốn giai đoạn của tình yêu, và trong mỗi giai đoạn, nỗi sợ sẽ biến mất.

Khi mối quan hệ xác thân diễn ra thật đẹp, nỗi sợ của cơ thể sẽ biến mất. Cơ thể sẽ không phải chịu đựng.

Khi tình yêu xuất hiện, nỗi sợ sẽ biến mất khỏi tâm trí. Bạn sẽ có một cuộc sống tự do, dễ chịu, thoải mái như đang ở nhà. Không còn nỗi sợ, không còn ác mộng.

Khi lời cầu nguyện xuất hiện, nỗi sợ sẽ hoàn toàn biến mất, bởi vì khi cầu nguyện, bạn trở thành thể thống nhất – bạn bắt đầu cảm nhận được mối quan hệ sâu sắc với Vũ trụ. Nỗi sợ biến mất khỏi tâm hồn; nỗi sợ đối với cái chết biến mất khi bạn cầu nguyện.

Và khi bạn thiền, ngay cả trạng thái không sợ hãi cũng biến mất. Nỗi sợ biến mất, trạng thái không sợ hãi cũng biến mất. Không còn gì. Chỉ còn lại hư vô. Một sự hồn nhiên, trong trẻo, thuần khiết bao la.

TÌNH YÊU LÀ TRẠNG THÁI TỒN TẠI CỦA BẢN THỂ NỘI TÂM

Tình yêu không phải là mối quan hệ. Tình yêu là một trạng thái

của bản thể nội tâm. Con người không *ở trong* tình yêu, con người chính là tình yêu. Và dĩ nhiên, khi một người *chính là* tình yêu, người đó sẽ ở trong tình yêu – nhưng đó là kết quả, không phải là khởi nguồn. Khởi nguồn chính là: *con người là tình yêu.*

Và ai có thể yêu? Hẳn nhiên là nếu không nhận biết được mình là ai, bạn không thể yêu được. Bạn sẽ sợ hãi. Sợ hãi là trạng thái đối lập với yêu thương. Hãy nhớ, ghét không phải là trạng thái đối lập với yêu thương như mọi người vẫn nghĩ. Ghét là trạng thái đảo ngược của yêu thương, chứ không phải đối lập. Trạng thái đối lập thực sự của yêu thương là sợ hãi. Khi yêu, người ta mở lòng ra; khi sợ, người ta khép kín lại. Khi sợ, người ta nghi ngờ; khi yêu, người ta tin tưởng. Khi sợ, người ta bị bỏ mặc một mình; khi yêu, người ta biến mất (hòa nhập vào cái tổng thể), do đó không có chuyện cô đơn. Cây cối, chim chóc, các đám mây, mặt trời và các vì sao đều ở bên trong bạn. Tình yêu hiện diện khi bạn đã biết được bầu trời bên trong bạn.

Trẻ nhỏ không hề biết sợ. Chúng không mang theo nỗi sợ khi được sinh ra. Nếu xã hội có thể giúp chúng luôn không sợ hãi, có thể giúp chúng trèo cây, leo núi, bơi lội dưới sông, dưới biển; nếu xã hội có thể giúp chúng trở thành các nhà thám hiểm, thám hiểm những điều chưa biết; và nếu xã hội có thể mở ra một cuộc đại khai phá thay vì trao cho chúng những niềm tin chết, thì sau này chúng sẽ trở thành những con người vĩ đại, những người yêu cuộc sống. Và đây mới là tôn giáo đích thực. Không có tôn giáo nào cao hơn tình yêu.

Khi yêu, người ta mở lòng ra; khi sợ, người ta khép kín lại. Khi sợ, người ta nghi ngờ; khi yêu, người ta tin tưởng. Khi sợ, người ta bị bỏ mặc một mình; khi yêu, người ta biến mất (hòa nhập vào cái tổng thể), do đó không có chuyện cô đơn.

Thiền, nhảy múa, ca hát và đi sâu hơn vào bản thân. Lắng nghe tiếng chim chăm chú hơn. Ngắm nhìn những bông hoa với sự kinh ngạc, thán phục. Đừng trở nên biết tuốt, đừng dán nhãn lên mọi vật. Gặp gỡ mọi người, hòa hợp với mọi người – càng nhiều người càng

tốt – bởi vì mỗi người sẽ hiển lộ một khía cạnh khác nhau của Thượng đế. Hãy học hỏi từ mọi người. Đừng e ngại, sự tồn tại này không phải là kẻ thù của bạn. Sự tồn tại này là mẹ bạn, sự tồn tại này sẵn sàng giúp đỡ bạn bằng mọi cách có thể. Hãy tin tưởng, rồi bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được một nguồn năng lượng mới trào dâng trong mình. Nguồn năng lượng đó chính là tình yêu. Nguồn năng lượng đó muốn ban phúc lành cho toàn thể sự tồn tại. Trong năng lượng đó, người ta sẽ cảm thấy hạnh phúc. Và khi cảm thấy hạnh phúc, bạn có thể làm gì khác ngoài việc trao gửi phúc lành đến toàn thể sự tồn tại?

Yêu thương là khát khao mãnh liệt được trao gửi phúc lành đến toàn thể sự tồn tại.

CHIẾC BÁNH NÀY NGON THẬT!

Tình yêu là của báu rất quý hiếm. Để hiểu được một người thấu tận tâm can, bạn phải trải qua một cuộc cách mạng, bởi vì nếu muốn hiểu thấu một người, bạn sẽ phải cho phép người đó hiểu thấu bạn. Bạn sẽ phải trở nên mong manh, hoàn toàn mong manh, cởi mở.

Đây là một việc mạo hiểm. Cho phép ai đó hiểu thấu tâm can của bạn là việc rất mạo hiểm, nguy hiểm, bởi bạn không thể nào biết được người đó sẽ làm gì bạn. Và một khi tất cả những bí mật của bạn bị tiết lộ, một khi những điều thầm kín của bạn không còn được che giấu, một khi bạn đã bị phơi bày hoàn toàn, bạn không thể nào biết được người kia sẽ làm gì. Sợ hãi là ở chỗ đó. Đó là lý do vì sao chúng ta không bao giờ cởi mở.

Chỉ quen biết thôi, thế là chúng ta cho rằng đã có tình yêu. Đấy là sự tiếp xúc của những thứ ngoại vi, nhưng chúng ta lại nghĩ mình đã hiểu nhau. Bạn không phải là những yếu tố ngoại vi. Chúng chỉ là lớp hàng rào bao quanh bạn. Chúng không phải là bạn!

Ngay cả vợ chồng sống với nhau nhiều năm vẫn có thể chỉ là những người quen biết. Họ có thể đã biết nhau. Và càng sống với ai đó, bạn càng quên bẵng rằng mình chưa hiểu rõ về tâm hồn của nhau.

Cho nên đừng xem các mối quan hệ quen biết là tình yêu. Bạn có thể đang yêu, đang có mối quan hệ thân xác, nhưng tình dục vẫn là yếu tố ngoại vi. Chừng nào hai tâm hồn còn chưa gặp nhau thì tình dục cũng chỉ là sự gặp gỡ giữa hai thể xác. Và cuộc gặp gỡ giữa hai thể xác không phải là cuộc gặp gỡ thực sự. Bạn chỉ có thể để ai đó bước vào tâm hồn mình khi không còn lo sợ, không còn sợ hãi.

Có hai kiểu sống: *sống theo sợ hãi* và *sống theo tình yêu*. Sống theo sợ hãi không thể nào đưa bạn đến mối quan hệ sâu sắc. Bạn vẫn cứ lo sợ, và người kia sẽ không thể nào bước vào tâm hồn bạn. Dù bạn cho phép người kia bước vào, nhưng nỗi lo sợ khiến cho bức tường ngăn cản xuất hiện và mọi thứ dừng lại.

Người sống theo tình yêu là người không lo sợ về tương lai, người không lo sợ về kết quả, người chỉ biết sống ở đây và lúc này. Đừng nghĩ về những điều sẽ xảy ra bên ngoài. Chỉ ở đây và sống trọn vẹn. Đừng tính toán. Người sống theo sợ hãi là người luôn tính toán, lên kế hoạch, chuẩn bị, đề phòng. Cả cuộc đời người ấy bị đánh mất theo cách như vậy.

Một thiền sư lớn tuổi đang ở ngưỡng cửa của tử thần. Ngày cuối cùng đã đến, ông ấy tuyên bố rằng mình sẽ ra đi vào tối hôm đó. Thế là các tín đồ, đệ tử, bạn bè khắp nơi bắt đầu đổ về. Rất nhiều người yêu mến ông, tất cả họ đều đến.

Một trong những đệ tử của ông – khi nghe tin sư phụ của mình sắp ra đi – đã chạy ra chợ. Ai đó hỏi:

– Sư phụ sắp qua đời, sao thầy còn ở đây? Vị đệ tử già đáp:

– Sư phụ của tôi rất thích một loại bánh, thế nên tôi chạy đi tìm mua chiếc bánh đó.

Rất khó tìm được loại bánh này, nhưng đến tối thì vị đệ tử đã mua được và nhanh chóng mang bánh trở về.

Mọi người đều lo lắng – dường như sư phụ đang đợi ai đó. Ông mở mắt ra nhìn, rồi nhắm mắt lại. Khi đệ tử về đến, ông ấy hỏi:

– Tốt, con đã về tới. Bánh của ta đâu?

Đệ tử đưa chiếc bánh ra. Người này rất vui mừng vì thấy sư phụ hỏi về chiếc bánh.

Dù sắp qua đời, cầm bánh trên tay… nhưng tay ông không hề run rẩy. Ông cũng đã lớn tuổi, nhưng tay không hề run rẩy. Chợt có người hỏi:

– Người đã già và lại sắp ra đi. Hơi thở cuối cùng sẽ sớm rời bỏ người nhưng sao tay người không run.

Vị sư phụ đáp:

– Ta không bao giờ run rẩy vì ta không sợ hãi. Cơ thể ta già nua nhưng ta vẫn trẻ, và ta sẽ trẻ mãi ngay cả khi thân xác ta không còn nữa.

Nói xong, ông cắn một miếng bánh và bắt đầu nhai trệu trạo. Rồi ai đó hỏi ông:

– Thông điệp cuối cùng của người là gì, thưa sư phụ? Người sẽ sớm rời bỏ chúng con. Vậy người muốn chúng con ghi nhớ điều gì?

Vị sư phụ mỉm cười, nói:

– Chà, chiếc bánh này ngon thật!

Đây chính là người sống trong khoảnh khắc hiện tại – "Chiếc bánh này ngon thật!". Thậm chí cái chết cũng không liên quan. Khoảnh khắc tiếp theo là vô nghĩa. Trong khoảnh khắc này, cái bánh thật là ngon. Nếu có thể sống trong khoảnh khắc hiện tại này, sống trong sự sung túc, đủ đầy này, khi đó bạn mới biết yêu là gì.

Tình yêu là một bông hoa hiếm. Nó chỉ đến đôi lần. Hàng triệu triệu người đang sống trong thái độ giả tạo rằng họ là những người đang yêu. Họ tin rằng mình yêu, nhưng đấy chỉ là niềm tin của họ.

Tình yêu chỉ đến với người thật sự đi theo con đường tâm linh – thật sự sống đúng với bản chất nguyên thủy, sống đúng với bản thể nội tâm. Tình dục có thể diễn ra với tất cả mọi người. Sự quen biết có thể diễn ra với tất cả mọi người. Nhưng đấy không phải là tình yêu ở trạng thái cao nhất.

Tình yêu là một bông hoa hiếm. Nó chỉ đến đôi lần. Nó hiếm bởi vì nó chỉ đến khi không có sợ hãi, chưa sợ hãi bao giờ.

Khi bạn không sợ hãi, sẽ không có gì phải che giấu; khi đó, bạn có thể cởi mở, bạn có thể dỡ bỏ mọi hàng rào bao quanh. Và rồi bạn có

thể mời người khác bước vào tâm hồn mình.

Hãy nhớ, nếu bạn cho phép ai đó bước vào bên trong bạn, người đó sẽ cho phép bạn bước vào bên trong họ, bởi vì khi bạn cho phép ai đó bước vào, sự tin cậy đã được hình thành. Khi bạn không sợ hãi, người khác sẽ trở nên không sợ hãi.

Người chồng sợ người vợ, người vợ sợ người chồng. Những người đang yêu nhau luôn sợ hãi. Thế nên đấy không phải là tình yêu. Đấy chỉ là sự dàn xếp, thỏa thuận giữa hai con người đầy sợ hãi phụ thuộc vào nhau, đấu tranh, lợi dụng, thao túng, kiểm soát, lấn át, sở hữu – chứ không phải là tình yêu đích thực.

Với tình yêu đích thực, bạn không cần phải cầu nguyện, không cần phải thiền, không cần đến nhà thờ hay đền chùa. Bạn có thể quên hẳn Thượng đế nếu biết yêu thật sự – bởi thông qua tình yêu, *mọi thứ* sẽ đến với bạn một cách tự nhiên – thiền, cầu nguyện, Thượng đế, mọi thứ sẽ đến với bạn. Đó là hàm ý của Chúa Jesus khi nói *tình yêu là Thượng đế*.

Nhưng tình yêu là thứ không dễ dàng. Nỗi sợ phải bị vứt bỏ. Mà kỳ lạ làm sao – bạn lo sợ, nhưng bạn có gì đâu để mất!

Kabir, nhà thơ thần bí người Ấn Độ từng nói: "Tôi nhìn vào mọi người… họ vô cùng sợ hãi, nhưng tôi không hiểu được lý do – bởi vì họ có gì để mất đâu. Họ giống như kẻ trần truồng không chịu xuống sông tắm vì sợ không biết sẽ phơi khô quần áo ở đâu?".

Đây chính là tình huống bạn đang gặp phải – trần truồng, không quần áo, nhưng luôn lo lắng về quần áo.

Bạn có gì để mất cơ chứ? Chẳng có gì cả. Thân xác này sẽ bị cái chết lấy đi; trước khi nó bị cái chết lấy đi, hãy cho nó tình yêu. Bất cứ thứ gì bạn có cũng sẽ bị lấy đi; trước khi nó bị lấy đi, vậy sao không chia sẻ nó? Đấy là cách *duy nhất* để sở hữu nó. Nếu có thể cho đi, bạn mới là người chủ sở hữu nó. Nó sẽ bị lấy đi – không gì có thể ở lại với bạn mãi mãi. Cái chết sẽ phá hủy tất cả.

Bất cứ thứ gì bạn có cũng sẽ bị lấy đi; trước khi nó bị lấy đi, vậy sao không chia sẻ nó? Đó là cách duy nhất để sở hữu nó.

Có sự tranh chấp giữa cái chết và tình yêu. Nếu bạn có thể cho đi, sẽ không còn cái chết. Trước khi thứ gì bị lấy khỏi bạn, bạn đã cho nó đi, bạn đã trao tặng nó như một món quà. Khi đó, không thể có cái chết.

Đối với một người đang yêu, không có cái chết. Đối với người không yêu, mỗi khoảnh khắc đều là cái chết bởi vì mỗi khoảnh khắc, điều gì đó đang bị lấy đi từ anh ta. Cơ thể đang biến mất, người đó đang mất đi sau mỗi khoảnh khắc. Rồi cái chết đến, mọi thứ bị tiêu hủy.

Nỗi sợ là gì? Vì sao bạn lại sợ đến thế? Khi tất tần tật mọi thứ về bạn đều bị mọi người biết và bạn như là một cuốn sách mở, sao còn phải sợ? Làm sao nó có thể làm hại bạn? Chỉ là những quan niệm sai lầm, chỉ là những quy ước của xã hội – rằng bạn phải che giấu, rằng bạn phải bảo vệ chính mình, rằng bạn phải không ngừng tranh đấu, rằng mọi người đều là kẻ thù, rằng mọi người đều chống lại bạn.

Không ai chống lại bạn! Ngay cả khi bạn cảm thấy ai đó đang chống lại bạn, anh ta cũng không chống lại bạn – bởi vì mọi người chỉ quan tâm đến chính bản thân họ, không phải bạn. Chẳng có gì phải sợ. Điều này phải được nhận biết trước khi một mối quan hệ thực sự diễn ra. Chẳng có gì phải sợ.

Hãy thiền, hãy chiêm nghiệm về điều đó. Cho phép người khác đi vào trong bạn, mời người khác đi vào trong bạn. Đừng tạo ra bất kỳ rào cản nào; hãy trở thành lối đi mở, không có khóa, không có cánh cửa nào bên ngoài bạn. Khi đó, tình yêu mới xuất hiện.

Khi hai tâm hồn gặp nhau, tình yêu sẽ xuất hiện. Và tình yêu là một hiện tượng giả kim – giống như hydro và oxy gặp nhau sẽ tạo thành một thứ mới là nước. Bạn có thể có hydro, bạn có thể có oxy, nhưng nếu bạn khát, chúng sẽ không giúp ích được gì. Bạn có thể có nhiều oxy như mong muốn, nhiều hydro như mong muốn, nhưng cơn khát sẽ không biến mất.

Khi hai tâm hồn gặp nhau, điều mới mẻ sẽ xuất hiện. Điều mới mẻ đó chính là tình yêu. Và giống như nước, nó làm thỏa cơn khát của nhiều, nhiều kiếp sống. Bỗng nhiên, bạn thấy mãn nguyện. Đó

chính là dấu hiệu rõ rệt của tình yêu, bạn mãn nguyện, như thể bạn đã có được mọi thứ. Chẳng còn gì cần phải đạt tới lúc này; bạn đã đến đích. Không còn mục tiêu nào khác, định mệnh đã được hoàn thành. Hạt giống đã trở thành bông hoa, đã nở rộ hoàn toàn.

Sự mãn nguyện sâu sắc là dấu hiệu rõ rệt của tình yêu. Bất cứ khi nào đang yêu, người ta sẽ mãn nguyện sâu sắc. Tình yêu không được nhìn thấy nhưng bạn có thể nhìn thấy sự mãn nguyện, hài lòng sâu sắc tỏa ra từ con người đó… trong từng hơi thở, trong từng cử động, từ sự hiện hữu của họ.

Bạn có thể ngạc nhiên khi nghe tôi nói rằng tình yêu khiến cho bạn không còn ham muốn, ham muốn đi kèm với sự không thỏa mãn. Bạn ham muốn bởi vì bạn không có. Bạn ham muốn bởi vì bạn nghĩ rằng nếu có thứ gì đó, bạn sẽ mãn nguyện. Ham muốn bắt nguồn từ sự không thỏa mãn.

Khi có tình yêu và hai tâm hồn gặp nhau, tan biến và hòa quyện vào nhau, một đặc tính mới sẽ xuất hiện – *sự mãn nguyện*. Cứ như toàn thể sự tồn tại này đã dừng lại. Cho nên, khoảnh khắc hiện tại là khoảnh khắc duy nhất. Và rồi bạn có thể nói:

"Chà, chiếc bánh này ngon thật!". Ngay cả cái chết cũng không có ý nghĩa gì đối với một người đang yêu.

CHUNG MỘT THẾ GIỚI

Tình yêu là cánh cửa bước vào một thế giới không có biên giới, vào một thế giới không có điểm kết thúc. Tình yêu có sự khởi đầu nhưng không có điểm kết thúc.

Thông thường, tâm trí can thiệp và không cho phép tình yêu có được tính vô hạn và không gian của nó. Nếu thật sự yêu một người, bạn sẽ cho người kia không gian vô hạn. Chính sự hiện diện của bạn là không gian để người kia trưởng thành cùng với bạn. Nhưng tâm trí can thiệp và tìm cách sở hữu người kia, rồi tình yêu bị phá hủy. Tâm trí rất tham lam. Tâm trí rất độc hại. Cho nên nếu muốn đi vào thế giới của tình yêu, người đó phải vứt bỏ tâm trí. Người đó phải sống mà không có sự can thiệp của tâm trí. Tâm trí chỉ tốt ở đúng chỗ của

nó. Nó được cần đến ở ngoài chợ, không phải trong tình yêu. Nó được cần đến khi bạn đang chuẩn bị ngân sách, nhưng bạn không cần đến nó khi đi vào không gian nội tâm. Toán học cần đến tâm trí nhưng thiền thì không. Tâm trí cũng có ích, nhưng tiện ích đó lại dành cho thế giới bên ngoài. Hãy yêu thương nhiều hơn, yêu một cách vô điều kiện. Hãy trở thành tình yêu.

Cây cối và chim chóc, mặt đất và các vì sao, đàn ông và đàn bà – mọi người đều hiểu. Dù trắng hay đen, chỉ có một ngôn ngữ, đó là ngôn ngữ của Vũ trụ – ngôn ngữ của tình yêu. Cho nên, hãy trở thành ngôn ngữ đó. Và một khi bạn trở thành tình yêu, một thế giới hoàn toàn mới sẽ mở ra trước mắt bạn mà không có một rào cản nào.

Hãy nhớ rằng tâm trí là nguyên nhân khiến mọi người trở nên khép kín. Tâm trí rất sợ cởi mở bởi vì về cơ bản, tâm trí tồn tại nhờ sự sợ hãi. Càng ít sợ hãi, con người càng ít sử dụng đến tâm trí. Càng sợ hãi, người ta càng cần đến tâm trí.

Khi sợ hãi, lo âu, khi có điều gì đó khiến bạn phiền lòng, tâm trí sẽ rất tập trung. Khi bạn lo lắng, tâm trí sẽ xuất hiện thường xuyên. Khi không còn lo lắng, tâm trí sẽ không xuất hiện nhiều đến vậy.

Thiền tạo ra tình huống để tâm trí có ít việc để làm hơn. Bạn không sợ hãi, bạn đáng yêu, bạn xinh đẹp – bạn hài lòng với mọi điều đang diễn ra đến mức tâm trí chẳng còn gì để lải nhải. Rồi tâm trí cứ tụt lại phía sau, tụt lại phía sau, và khoảng cách ngày càng lớn.

Một ngày kia, tâm trí hoàn toàn lùi bước – khi đó bạn trở thành Vũ trụ; khi đó bạn không còn bị giới hạn trong cơ thể của mình, không còn bị giới hạn bởi bất cứ điều gì, bạn là một không gian thuần khiết. Đó chính là Thượng đế. Thượng đế là không gian thuần khiết.

Tình yêu là con đường hướng tới không gian thuần khiết. Tình yêu là phương tiện và Thượng đế là đích đến.

NGƯỜI KHÔNG BIẾT SỢ LÀ NGƯỜI CÓ KHẢ NĂNG YÊU THƯƠNG VÔ HẠN

Sợ hãi là mặt đối lập của yêu thương. Nếu không được phép tuôn chảy, tình yêu sẽ hóa thành nỗi sợ. Nếu tình yêu được phép tuôn

chảy, nỗi sợ sẽ biến mất. Đó là lý do vì sao chỉ trong những khoảnh khắc yêu thương, nỗi sợ không hiện hữu. Nếu bạn yêu một người, nỗi sợ bỗng dưng biến mất. Những người yêu nhau là những người duy nhất không sợ hãi; kể cả cái chết cũng không khiến họ phiền lòng. Chỉ những người yêu nhau mới có thể chết một cách không sợ hãi và thinh lặng tuyệt đối.

Nhưng luôn xảy ra trường hợp là càng yêu, bạn càng cảm thấy sợ hãi. Đó là lý do vì sao phụ nữ cảm thấy sợ nhiều hơn đàn ông, bởi vì họ có khả năng yêu nhiều hơn. Trong thế giới này, có rất ít khả năng hiện thực hóa tình yêu, cho nên nó cứ lơ lửng quanh bạn. Và nếu cứ lơ lửng quanh bạn, nó sẽ trở thành cực đối lập. Nó có thể chuyển thành ghen tuông, chiếm hữu, hận thù – đấy cũng là một phần của nỗi sợ. Cho nên hãy yêu nhiều hơn. Yêu vô điều kiện, và yêu theo nhiều cách có thể.

Người ta có thể yêu theo hàng triệu cách. Người ta có thể yêu một người khách lạ qua đường. Thậm chí không cần phải trò chuyện, không cần phải giao tiếp. Chỉ cần cảm thấy yêu và cứ tiếp tục như thế theo cách của mình. Người ta có thể yêu một hòn đá. Người ta có thể yêu cây cối, người ta có thể yêu bầu trời, yêu các vì sao. Người ta có thể yêu bạn, yêu chồng, yêu con cái, yêu cha, yêu mẹ. Người ta có thể yêu theo hàng triệu cách.

Hãy nhớ: can đảm không có nghĩa là không sợ hãi. Bạn không thể gọi một người không sợ hãi là can đảm. Bạn không thể gọi cái máy là can đảm, bởi vì nó có sợ hãi bao giờ. Lòng can đảm chỉ tồn tại trong đại dương sợ hãi, lòng can đảm là hòn đảo giữa đại dương sợ hãi. Nỗi sợ có ở đó, nhưng thay vì sợ hãi, người ta chấp nhận rủi ro; đó chính là can đảm. Người ta run rẩy, người ta sợ đi vào bóng tối nhưng vẫn cứ đi. Bất chấp nỗi sợ của mình, người ta cứ đi; đó chính là ý nghĩa của lòng can đảm. Can đảm không có nghĩa là không sợ hãi, mà là rất sợ nhưng vẫn không bị nỗi sợ chi phối.

Câu hỏi lớn nhất sẽ nảy sinh khi bạn đi vào tình yêu. Khi đó, nỗi sợ sẽ ghì chặt lấy linh hồn bạn. Nó là cái chết, và một cái chết sâu xa hơn so với cái chết bình thường. Trong cái chết bình thường, chỉ có

thân thể chết, trong cái chết của tình yêu, bản ngã chết. Để yêu, bạn cần phải hết sức can đảm. Người đó phải có khả năng đi vào tình yêu bất kể mọi nỗi sợ đang gào thét xung quanh.

Rủi ro càng lớn, càng có nhiều cơ hội trưởng thành – cho nên, không gì giúp con người trưởng thành nhiều như tình yêu. Những người sợ yêu sẽ luôn ấu trĩ, vẫn chưa trưởng thành, chưa chín chắn. Chỉ có ngọn lửa tình yêu mới giúp bạn trở nên chín chắn.

YÊU THƯƠNG LÀ MỘT TRẠNG THÁI TỰ NHIÊN – KHÔNG DỄ, CŨNG KHÔNG KHÓ

Yêu thương là một trạng thái tự nhiên thuộc về tâm thức. Yêu thương không phải là một nỗ lực, do đó không dễ, cũng không khó. Yêu thương giống như hơi thở, giống như nhịp tim, giống như máu tuần hoàn trong cơ thể bạn.

Tình yêu chính là bản thể của bạn… nhưng tình yêu ấy đã trở thành thứ gần như không thể đạt được. Xã hội không cho phép điều đó xảy ra. Xã hội quyết định rằng tình yêu là thứ không thể và hận thù là thứ duy nhất có thể. Do đó, hận thù trở nên dễ dàng, còn tình yêu không chỉ khó mà còn không thể xảy ra. Con người đã bị bóp méo. Con người không thể bị hạ xuống thành nô lệ nếu trước đó họ không bị bóp méo.

Và cách hiệu quả nhất để hủy hoại con người là ngăn chặn sự bộc phát của tình yêu. Nếu con người có tình yêu, sẽ không thể có các quốc gia. Nếu tình yêu xuất hiện, các biên giới sẽ biến mất. Nếu tình yêu xuất hiện, tôn giáo sẽ biến mất.

Nếu tình yêu xuất hiện, sẽ còn ai đến đền chùa? Để làm gì? Chính vì tình yêu bị bỏ lỡ nên bạn mới tìm kiếm Thượng đế. Thượng đế không là gì khác ngoài đối tượng thay thế cho tình yêu bị bỏ lỡ của bạn. Bởi vì không cảm thấy hạnh phúc, bởi vì không cảm thấy bình yên, bởi vì không thấy an lạc nên bạn tìm kiếm Thượng đế – nếu không, sao phải bận tâm? Sao phải lo lắng? Nếu cuộc đời bạn là một điệu nhảy, hẳn bạn đã tìm thấy Thượng đế rồi. Trái tim yêu thương chứa đầy Thượng đế. Không còn nhu cầu tìm kiếm nữa, không cần

phải cầu nguyện, không cần đi đến đền chùa, không cần gặp bất kỳ tu sĩ nào nữa.

Tình yêu cho người ta sự can đảm và lấy đi mọi nỗi sợ. Những kẻ áp bức sẽ dựa vào nỗi sợ. Họ tạo ra nỗi sợ trong bạn, ngàn lẻ một nỗi sợ. Bạn bị bủa vây bởi những nỗi sợ. Tận sâu bên trong bạn đang run rẩy. Chỉ có bên ngoài là bạn vẫn giữ một vẻ mặt nào đó, còn bên trong là tầng tầng lớp lớp nỗi sợ.

Nếu cuộc đời bạn là một điệu nhảy, hẳn bạn đã tìm thấy Thượng đế rồi. Trái tim yêu thương chứa đầy Thượng đế.

Người chứa đầy nỗi sợ chỉ có căm ghét. Người chứa đầy nỗi sợ cũng chứa đầy giận dữ, và người chứa đầy nỗi sợ sẽ chống lại cuộc sống thay vì ủng hộ. Dường như chỉ có cái chết mới là trạng thái thanh thản đối với người chất chứa đầy nỗi sợ. Người sợ hãi là người tự sát, anh ta chối bỏ cuộc sống. Cuộc sống dường như quá nguy hiểm đối với anh ta, bởi vì sống có nghĩa là phải yêu. Giống như cơ thể cần hơi thở để sống, linh hồn cũng cần tình yêu thương để sống. Nhưng tình yêu thương đã hoàn toàn bị đầu độc.

Bằng cách đầu độc năng lượng yêu thương của bạn, người ta đã tạo ra sự chia tách trong bạn. Họ đã tạo ra kẻ thù bên trong bạn, họ chia tách bạn làm hai. Họ đã tạo ra cuộc chiến nội tâm, và bạn luôn trong trạng thái xung đột. Trong cuộc xung đột đó, năng lượng của bạn bị tiêu tan; do đó cuộc sống của bạn không còn niềm vui, sự hứng thú. Cuộc sống không còn tràn đầy năng lượng, mà nó ảm đạm, nhạt nhẽo và u mê.

Tình yêu mài giũa trí thông minh, còn nỗi sợ khiến cho con người trở nên ngu đần. Ai cần bạn trở nên thông minh? Không phải là những người đang nắm giữ quyền lực. Sao họ lại muốn bạn thông minh? Bởi vì nếu thông minh, bạn sẽ nhận ra toàn bộ chiến lược của họ, các trò chơi của họ. Họ muốn bạn ngu ngốc và xoàng xĩnh. Dĩ nhiên, họ muốn bạn có ích trong công việc nhưng không được thông minh; do đó con người sống ở mức thấp nhất, mức tối thiểu so với tiềm năng của mình.

Các nhà nghiên cứu cho rằng người bình thường chỉ sử dụng 5% trí thông minh tiềm ẩn của mình trong suốt cuộc đời. Người bình thường chỉ có 5%, vậy còn những người phi thường thì sao? Thế còn Albert Einstein, Mozart, Beethoven? Ngay cả những người rất tài giỏi cũng chỉ sử dụng không quá 10% tiềm năng của mình. Những người mà chúng ta gọi là thiên tài, họ chỉ sử dụng 15%.

Hãy nghĩ về một thế giới nơi mọi người sử dụng 100% khả năng tiềm ẩn của mình… khi đó, đến thần linh cũng sẽ ghen tị với Trái đất. Các vị thần sẽ ước được sinh ra trên Trái đất. Trái đất sẽ là thiên đường, thậm chí cao siêu hơn cả thiên đường. Còn lúc này, nó là địa ngục.

Nếu con người được để yên, không bị đầu độc, tình yêu sẽ rất đơn giản. Sẽ không có vấn đề gì. Nó sẽ giống như nước chảy xuôi, hoặc hơi nước bốc lên, cây cối đâm chồi nảy lộc, chim chóc reo ca. Sẽ thật tự nhiên và tự phát!

Nhưng con người không được để yên. Ngay khi đứa trẻ được sinh ra, những kẻ áp bức đã sẵn sàng nhảy bổ lên nó, nghiền nát năng lượng của nó, bóp méo nguồn năng lượng đó nhiều đến mức người ta không còn nhận ra rằng mình đang sống một cuộc sống giả dối, không được sống một cuộc sống đúng nghĩa, như cách mình được sinh ra để sống; rằng mình đang sống với thứ gì đó giả mạo, không phải linh hồn thật sự của mình. Đó là lý do vì sao hàng triệu người vẫn khổ sở đến thế. Họ cảm thấy mình bị phân mảnh, không còn là chính mình.

Tình yêu sẽ đơn giản nếu đứa trẻ được phép trưởng thành, được hỗ trợ để trưởng thành theo cách tự nhiên.

Nếu đứa trẻ được sống hài hòa với thiên nhiên và hài hòa với chính mình, nếu đứa trẻ luôn được hỗ trợ, được nuôi dưỡng, được khuyến khích sống tự nhiên và được là chính mình, là ánh sáng soi rọi vào chính mình, khi đó tình yêu sẽ đơn giản. Con người chỉ cần yêu thôi!

Sự căm ghét gần như không thể xảy ra bởi vì trước khi có thể ghét ai đó, bạn phải tạo ra độc dược trong chính mình. Bạn chỉ có thể

cho ai đó thứ mà mình có. Bạn chỉ có thể ghét nếu trong lòng bạn chất đầy sự căm ghét. Và để chứa đầy sự căm ghét nghĩa là phải sống trong địa ngục. Để chứa đầy sự căm ghét, bạn phải luôn sôi sục. Để chứa đầy sự căm ghét, bạn phải tự làm tổn thương mình trước, bạn phải trải qua một thời gian dài chịu đựng và đau khổ. Trước khi có thể làm tổn thương ai khác, bạn phải làm tổn thương chính mình – nhưng người khác có thể không bị tổn thương, điều đó còn phụ thuộc vào họ. Người khác có thể không chấp nhận sự hận thù của bạn, họ có thể từ chối nó. Người kia có thể cười vào sự căm ghét đó. Họ có thể tha thứ cho bạn, có thể không phản ứng lại với bạn. Bạn không thể làm tổn thương anh ta nếu anh ta không sẵn sàng phản ứng. Nếu không thể quấy rối được người đó, bạn có thể làm gì? Bạn sẽ cảm thấy bất lực trước anh ta.

Nếu ghét ai đó, trước hết bạn làm tổn thương chính tâm hồn mình theo nhiều cách; bạn phải chứa đầy độc dược để có thể ném nó vào người khác.

Ghét là không tự nhiên. Yêu là trạng thái khỏe mạnh; ghét là trạng thái bệnh tật. Giống như bệnh tật, ghét cũng không tự nhiên. Nó chỉ xảy ra khi bạn đánh mất sự tự nhiên, khi bạn không còn hài hòa với sự tồn tại, không còn hài hòa với bản thể nội tâm, với những gì cốt lõi nhất bên trong mình. Khi đó, bạn sẽ bị bệnh – bệnh tâm lý, bệnh tâm linh. Hận thù là biểu tượng của bệnh tật, còn tình yêu là biểu tượng của sức khỏe, của sự trọn vẹn và thiêng liêng.

Yêu phải là điều tự nhiên nhất, nhưng không phải vậy. Ngược lại, nó đã trở thành điều khó khăn nhất – gần như không thể xảy ra. Ghét đã trở nên dễ dàng. Bạn được huấn luyện, được chuẩn bị để căm ghét.

Bạn chỉ biết một cách yêu, đó là căm ghét người khác. Bạn chỉ có thể chứng tỏ tình yêu với quốc gia mình bằng cách căm ghét các quốc gia khác, và bạn chỉ có thể chứng tỏ tình yêu với đức tin của mình bằng cách căm ghét các đức tin khác. Bạn đang ở trong đống lộn xộn!

Tình yêu đã bị đầu độc, nhưng không bị hủy hoại. Bạn có thể nôn hết ra ngoài tất cả những gì xã hội đã tống vào trong bạn. Bạn có thể từ bỏ mọi đức tin và ước định của mình – bạn có thể tự do. Xã hội không thể giữ bạn làm nô lệ mãi mãi nếu bạn muốn tự do.

Đã đến lúc vứt bỏ hết các khuôn mẫu cũ kỹ và bắt đầu cuộc sống theo cách mới, cách tự nhiên, không bị đè nén, một cuộc sống chứa đầy hân hoan. Sự căm ghét sẽ ngày càng ít xảy ra. Căm ghét là cực đối lập của yêu thương, cũng giống như bệnh tật là cực đối lập của khỏe mạnh.

Bệnh tật có một vài lợi thế mà sự khỏe mạnh không thể có được – đừng để bị gắn chặt vào những lợi thế đó! Sự căm ghét cũng có vài lợi thế mà tình yêu không có được, và bạn phải thật cẩn trọng với nó! Người bệnh sẽ nhận được sự cảm thương của mọi người; không ai làm tổn thương anh ta, mọi người đều thận trọng lời ăn tiếng nói của mình với người đó vì anh ta đang ốm. Anh ta được quan tâm, là tâm điểm chú ý của mọi người – gia đình, bạn bè – anh ta trở nên quan trọng. Giờ đây, khi cái tôi đã quá quen được chăm bẵm, anh ta sẽ không bao giờ muốn khỏe mạnh trở lại. Anh ta sẽ neo bám vào căn bệnh. Các nhà tâm lý học cho rằng nhiều người neo bám vào bệnh tật bởi vì những lợi thế mà chúng mang lại. Và họ đầu tư vào những căn bệnh quá lâu đến mức quên rằng mình đang neo bám vào chúng. Họ lo sợ nếu khỏe mạnh trở lại, họ sẽ chẳng là gì cả.

Khi bạn căm ghét, cái tôi của bạn được thỏa mãn. Cái tôi chỉ có thể tồn tại nếu bạn căm ghét bởi vì khi đó bạn cảm thấy mình cao siêu hơn người khác. Khi căm ghét, bạn trở nên tách biệt. Khi căm ghét, bạn được xác định rõ ràng. Khi căm ghét, bạn có được một nhân dạng nhất định. Trong tình yêu, bản ngã phải biến mất. Trong tình yêu, bạn không còn bị phân mảnh – tình yêu giúp bạn hòa nhập với mọi người.

Nếu bạn quá gắn kết với bản ngã, căm ghét sẽ trở nên dễ dàng và yêu thương trở nên khó khăn. Hãy tỉnh táo và trận trọng: sự căm ghét là cái bóng của bản ngã. Cần có nhiều can đảm để yêu thương. Cần có nhiều can đảm để hy sinh bản ngã. Chỉ những người sẵn sàng trở

nên vô ngã mới có thể yêu. Chỉ những người sẵn sàng trở nên không là gì cả mới có thể nhận món quà tình yêu từ *cõi vượt thoát*.

BẢN NGÃ LÀ HÈN NHÁT, bởi vì bản ngã luôn sống trong nỗi sợ bị phơi bày: nó trống rỗng bên trong, nó không tồn tại; nó chỉ là biểu hiện bên ngoài, không phải thực tại.

Trên sa mạc, bạn nhìn thấy ảo ảnh từ xa. Nó trông thật đến mức ngay cả cây cối đứng bên cạnh đều được phản chiếu xuống mặt nước, trong khi thực tế không hề tồn tại. Bạn có thể nhìn thấy cây cối và bạn có thể nhìn thấy sự phản chiếu; bạn có thể nhìn thấy gợn sóng trong nước và cả những phản chiếu lấp lánh với những con sóng đó – nhưng tất cả đều diễn ra từ xa. Khi bạn đến gần, ảo ảnh bắt đầu biến mất. Không có bất kỳ thứ gì; đó chỉ là do những tia nắng mặt trời phản chiếu trên mặt cát nóng của sa mạc. Nhưng nó chỉ tồn tại khi bạn ở cách xa; nó không thể tồn tại khi bạn đến gần. Khi đó, chỉ còn lại cát nóng, và bạn có thể thấy những tia nắng mặt trời đang phản chiếu trở lại.

Điều này sẽ dễ hiểu hơn trong một ngữ cảnh khác. Bạn nhìn thấy mặt trăng, bạn nhìn thấy vẻ đẹp của nó, bạn nhìn thấy ánh sáng mát dịu của nó. Nhưng các phi hành gia đầu tiên đã bị sốc, bởi vì khi họ đến gần mặt trăng, không có ánh sáng ở đó. Mặt trăng chỉ là một mảnh đất cằn cỗi – không có cây cối, không có sự sống, chỉ là một hòn đá chết. Nhưng khi đứng trên mặt trăng, nhìn xuống Trái đất, họ vô cùng kinh ngạc: Trái đất tỏa ra thứ ánh sáng tuyệt đẹp. So với ánh sáng đó, mặt trăng và vẻ đẹp của nó không là gì cả, bởi vì Trái đất lớn gấp tám lần mặt trăng; ánh sáng của Trái đất cũng sáng hơn gấp tám lần, lấp lánh ánh bạc. Khi ở trên Trái đất, ta nhìn thấy ánh sáng bàng bạc lung linh tỏa ra từ mặt trăng. Còn khi ở trên mặt trăng, các phi hành gia thấy nó chỉ là một hòn đá chết, và toàn bộ vẻ đẹp lại đang tỏa ra từ Trái đất. Và họ đã biết Trái đất, họ đã sống cả đời mình trên Trái đất, nhưng họ chưa bao giờ nhìn thấy điều gì tương tự như thế. Để nhìn thấy ánh sáng mặt trời phản chiếu, bạn cần phải đứng ở khoảng cách xa.

Trái đất cũng đang tỏa sáng. Ánh sáng phản chiếu ấy chỉ nhìn

thấy được khi bạn ở cách xa Trái đất; bằng không, bạn không thể nhìn thấy.

Bản ngã là một hiện tượng không hiện hữu – những người ở cách xa bạn có thể nhận ra nó, có thể nhìn thấy nó, có thể bị tổn thương bởi nó. Mối quan tâm duy nhất của bạn là họ không nên đến quá gần. Mọi người đều đang giữ khoảng cách với nhau, bởi vì cho phép người khác đến quá gần có nghĩa là mở cánh cửa bước vào cái trống rỗng của bạn.

Bản ngã không tồn tại. Bạn đồng hóa mình với bản ngã đến mức cái chết của bản ngã, sự biến mất của bản ngã khiến bạn cảm thấy như thể đó là cái chết của chính mình. Không phải như vậy, mà ngược lại, khi bản ngã chết, bạn sẽ biết được thực tại của mình, bản thể đích thực của mình.

Người chấp ngã là kẻ hèn nhát. Người đó không cho phép ai gần gũi với mình dưới bất cứ hình thức nào – tình bạn, tình yêu, thậm chí tình đồng đội, đồng hành. Adolf Hitler không bao giờ cho phép ai ngủ trong phòng mình. Ông ta luôn ngủ một mình, khóa trái cửa. Ông ta không bao giờ kết hôn vì một lý do đơn giản là nếu kết hôn, bạn phải cho phép người phụ nữ vào phòng bạn, không chỉ vào phòng mà còn vào giường bạn – thế thì quá gần và quá nguy hiểm.

Ông ta không có bạn bè. Ông ta luôn giữ khoảng cách với mọi người. Trong suốt cuộc đời, chưa có một người nào từng đặt tay lên vai ông – ông ta không cho phép sự gần gũi nhiều như thế.

Vậy nỗi sợ đó là gì? Vì sao ông ta lại lo sợ đến vậy? Ông ta sợ rằng nếu cho phép ai đó gần gũi với mình, sự vĩ đại của ông sẽ biến mất. Bạn sẽ tìm thấy một sinh vật nhỏ bé, rất nhỏ, chẳng có gì vĩ đại – tất cả chỉ là đánh bóng, tất cả chỉ là một phần của chiến dịch tuyên truyền hùng hậu.

Càng theo bản ngã thì người đó càng cô đơn. Và cô đơn có nghĩa là đau khổ. Bạn phải trả giá để làm cho cái bản ngã giả tạm trông có vẻ như thật – bằng chính nỗi khổ, bằng chính sự đau đớn, bằng chính nỗi thống khổ của mình. Và dù thế nào, ngay cả khi ngăn cản được người khác đến gần bạn, chính bản thân bạn cũng biết rất rõ

rằng đấy chỉ là chiếc bong bóng xà phòng – chỉ cần một cái chạm nhẹ là nó sẽ tan biến.

Napoleon Bonaparte là một trong những người có bản ngã lớn, nhưng ông ấy đã bị đánh bại; và nguyên nhân khiến ông ấy thất bại là thứ đáng được xem xét…

Khi chỉ là một đứa trẻ, khoảng sáu tháng tuổi, ông đã bị người vú nuôi bỏ mặc một mình trong vườn để vào nhà tìm kiếm thứ gì đó, và một con mèo hoang đã nhảy lên người đứa trẻ. Đối với một đứa trẻ sáu tháng tuổi, con mèo hẳn phải trông to lớn như một con sư tử! Con mèo kia chỉ chơi đùa, nhưng đứa trẻ quá sốc và cú sốc ấy đã ăn sâu vào đứa trẻ… Khi trở thành một chàng trai, ông là chiến binh vĩ đại, tham gia nhiều trận đánh, có thể đánh thắng cả sư tử – nhưng ông luôn sợ mèo. Mỗi khi nhìn thấy mèo là ông ấy mất hết dũng khí; ông bỗng trở thành một đứa trẻ sáu tháng tuổi.

Nelson, viên tướng chỉ huy người Anh, biết được bí mật này; bằng không thì Nelson không thể nào sánh được với Napoleon Bonaparte. Và đây là trận chiến duy nhất Napoleon Bonaparte bị đánh bại. Nelson cho bảy mươi con mèo dàn hàng ngang trước đội quân. Khi nhìn thấy bảy mươi con mèo – trong khi chỉ một con cũng quá đủ với người đàn ông tội nghiệp này – Napoleon Bonaparte hoàn toàn suy sụp. Ông ta nói với trợ thủ: “Ngươi hãy chỉ huy quân đội đi. Ta không thể đứng ở vị trí chiến đấu được, ta cũng không thể nghĩ được gì. Những con mèo này đã giết ta rồi”.

Và ông ta đã bị đánh bại.

Các nhà sử học cho rằng ông ấy bị Nelson đánh bại. Điều đó không đúng. Ông ấy bị đánh bại bởi một thủ đoạn tâm lý. Ông ấy bị đánh bại bởi những con mèo, ông ấy bị đánh bại bởi tuổi thơ của mình, ông ấy bị đánh bại bởi nỗi sợ đối với thứ mà mình không thể kiểm soát.

Ông bị giam trên một hòn đảo nhỏ, Saint Helena. Người ta không cùm tay ông bởi vì đó là một hòn đảo nhỏ và không có cách nào trốn thoát được. Vào ngày đầu tiên đi dạo trên hòn đảo, do bị suy sụp tinh thần nên ông có bác sĩ riêng đi cùng. Cả hai đang dạo bước trên một

con đường mòn nhỏ. Một người phụ nữ đang gánh một gánh cỏ nặng đi theo hướng ngược lại. Con đường rất nhỏ nên ai đó phải nhường đường. Dù là người lịch thiệp nhưng vị bác sĩ đã hét lên với người đàn bà kia: "Hãy tránh sang một bên! Bà không biết ai đang đi tới à. Dù bại trận nhưng ông ấy vẫn là Napoleon Bonaparte".

Nhưng người phụ nữ kia không được học hành gì cả, bà ấy chưa từng nghe đến tên Napoleon Bonaparte, cho nên bà lên tiếng: "Thế thì sao nào? Hãy bảo anh ta tránh sang một bên! Và anh nên cảm thấy hổ thẹn. Tôi là phụ nữ, lại đang gánh nặng thế này… chẳng lẽ tôi phải tránh đường sao?".

Napoleon Bonaparte nắm tay người bác sĩ, bước sang một bên và nói: "Cái thời khi núi nhường đường cho Napoleon Bonaparte đã qua rồi; bong bóng xà phòng đã vỡ rồi. Ta phải nhường đường cho người phụ nữ gánh cỏ này thôi".

Khi thất bại, ông ấy có thể nhìn thấy điều đã xảy ra: trong suốt cuộc đời mình, ông ấy đã kìm nén nỗi sợ. Nó được lưu giữ như một bí mật, nhưng giờ đây bí mật ấy đã bị phơi bày, mọi người đều biết. Napoleon Bonaparte không là ai cả.

Bản ngã rất mong manh, mong manh đến mức luôn ở bên ngưỡng cửa của cái chết, mong manh đến mức những người neo bám vào nó – tận sâu bên trong – họ lúc nào cũng run rẩy.

Đây chính là tình huống của một người có bản ngã lớn.

Cho nên, bản ngã là hèn nhát. Và trở nên không còn bản ngã tức là phải không sợ hãi – bởi lúc này, không gì có thể bị lấy đi khỏi bạn; ngay cả cái chết cũng không hủy hoại được thứ gì trong bạn. Thứ duy nhất có thể bị hủy hoại bởi bất kỳ ai chính là bản ngã.

Vứt bỏ bản ngã là hành động vĩ đại nhất của con người. Nó chứng tỏ khí phách của bạn, nó chứng tỏ rằng bạn mạnh hơn vẻ ngoài của mình, nó chứng tỏ rằng có điều gì đó trong bạn là bất tử, vĩnh hằng, không thể hủy diệt.

Bản ngã khiến bạn trở nên hèn nhát.

Vô ngã làm cho bạn trở thành kẻ lữ hành không sợ hãi trong hành

trình khám phá sự bí ẩn vĩnh hằng của cuộc sống.

Thoát khỏi đám đông

Thiền nghĩa là can đảm đi vào tĩnh lặng và ở một mình.

Dần dần bạn sẽ cảm nhận được một phẩm chất mới trong chính mình, một sức sống mới, một vẻ đẹp mới, một trí tuệ mới – những thứ không vay mượn từ bất kỳ ai, những thứ đang phát triển bên trong bạn. Nó bén rễ trong bạn. Và nếu bạn không hèn nhát, nó sẽ đơm hoa kết trái.

Xã hội, văn hóa, tôn giáo, giáo dục, tất cả đều âm mưu chống lại những đứa trẻ hồn nhiên. Tất cả đều có quyền lực – còn đứa trẻ thì bất lực và phụ thuộc, cho nên nếu muốn lấy bất cứ điều gì từ đứa trẻ, họ đều tìm cách đạt cho bằng được. Họ không cho phép đứa trẻ trưởng thành theo định mệnh tự nhiên của nó. Mọi nỗ lực của họ đều tìm cách biến con người thành các tiện ích. Ai mà biết được, nếu được tự do trưởng thành theo cách của riêng mình, liệu đứa trẻ có còn hữu ích cho những lợi ích riêng của họ hay không? Xã hội chưa sẵn sàng chấp nhận rủi ro đó. Túm lấy đứa trẻ, đưa nó vào khuôn khổ và rèn giũa thành một thứ mà xã hội cần có.

Theo ý nghĩa nào đó, cách làm ấy giết chết tâm hồn đứa trẻ và trao cho đứa trẻ một nhân dạng giả mạo để nó không còn nhớ đến linh hồn, bản thể đích thực của mình. Nhân dạng giả là vật thay thế. Nhưng vật thay thế chỉ hữu ích trong chính đám đông đã trao nó cho bạn. Khoảnh khắc bạn còn lại một mình, nhân dạng giả kia bắt đầu rơi xuống và cái bản thể thực sự bị đè nén sẽ bắt đầu tự bộc lộ – cho nên mới có nỗi sợ cô đơn.

Không ai muốn cô đơn. Mọi người đều muốn thuộc về một đám đông nào đó – không chỉ một mà nhiều đám đông (tôn giáo, đảng phái, câu lạc bộ, băng nhóm…). Người ta muốn được hỗ trợ 24 giờ mỗi ngày bởi vì cái giả không thể đứng vững nếu không được chống đỡ. Ngay khoảnh khắc ở một mình, người đó bắt đầu cảm thấy có sự điên rồ kỳ lạ. Trong suốt nhiều năm, bạn tin rằng mình là ai đó, và rồi bỗng nhiên trong một khoảnh khắc cô đơn, bạn bắt đầu cảm thấy

mình không phải như thế. Nỗi sợ được sinh ra: *Tôi là ai?*

Do bị kìm nén đã lâu, nên cần có thời gian để cái thật được bộc lộ chính mình. Khoảng cách giữa *thật - giả* được các nhà thần bí gọi là "đêm tối của tâm hồn" – một cách diễn đạt rất phù hợp. Bạn không còn là cái giả, nhưng bạn cũng chưa phải là cái thật. Bạn đang ở trạng thái lưng chừng, bạn không biết mình là ai.

Đặc biệt ở phương Tây, vấn đề càng phức tạp hơn bởi vì họ không phát triển bất kỳ phương pháp luận nào để sớm phát hiện ra cái thật, để "đêm tối của tâm hồn" có thể rút ngắn lại. Phương Tây chẳng biết gì về thiền cả. Và thiền chính là tên gọi cho trạng thái ở yên tĩnh một mình, chờ đợi cái thật tự khẳng định. Đây không phải là hành động. Đây là một trạng thái thư giãn tĩnh tại – bởi vì bất cứ việc gì bạn "làm" bấy lâu nay đều bắt nguồn từ cá tính giả… Đó là một thói quen cũ.

Thói quen cũ thường khó bỏ. Quá nhiều năm bạn đã sống trong cá tính giả, bị áp đặt bởi những người mà bạn thương yêu, kính trọng… và họ cũng không cố ý làm điều gì xấu đối với bạn. Ý định của họ luôn tốt đẹp, chỉ là họ không nhận biết được mà thôi.

Cho nên bất cứ khi nào bạn ở một mình, nỗi sợ sâu sắc xuất hiện – bởi vì bỗng nhiên cái giả bắt đầu biến mất. Cái thật sẽ cần một ít thời gian do bạn đã đánh mất nó từ nhiều năm trước.

Khi sợ hãi – rằng "Tôi đang đánh mất chính mình, các giác quan của mình, sự tỉnh táo của mình, tâm trí của mình, tất cả mọi thứ" – cứ như thể bạn sắp mất trí.

Mọi người thấy khó khăn nhất vào những ngày nghỉ. Vào những ngày làm việc, họ luôn hy vọng sẽ được thư giãn vào cuối tuần. Nhưng cuối tuần là khoảng thời gian tồi tệ nhất – nhiều tai nạn xảy ra vào cuối tuần, nhiều người tự sát, nhiều vụ mưu sát, nhiều vụ trộm cắp, nhiều vụ hãm hiếp. Thật kỳ lạ… cũng chính những người này, nhưng làm việc suốt năm ngày trong tuần thì không có vấn đề gì xảy ra! Ngày nghỉ cuối tuần bỗng giúp họ có sự lựa chọn, hoặc làm việc gì đó, hoặc thư giãn – nhưng thư giãn lại đáng sợ, cá tính giả biến mất. Hãy cứ làm, làm điều gì đó thật ngu ngốc! Mọi người đổ xô

đi biển, xe nọ nối đuôi xe kia kéo dài hàng cây số. Nếu được hỏi đang đi đâu, họ trả lời là "đang thoát khỏi đám đông" – và cả đám đông đang đi cùng với họ! Họ đang tìm đến một không gian yên tĩnh, vắng lặng – tất cả những người này!

Nếu vẫn ở nhà, hẳn họ sẽ được yên bình và tĩnh lặng hơn – bởi vì tất cả những kẻ ngốc nghếch đều đã đi tìm nơi vắng lặng rồi. Họ đổ xô tìm kiếm như điên, bởi vì hai ngày sẽ sớm trôi qua!

Trên bãi biển, bạn thấy đấy… quá đông người, ngay cả chợ cũng không đông đến thế. Kỳ lạ là mọi người lại cảm thấy rất thoải mái. Hàng ngàn người trên một bãi biển nhỏ cùng tắm nắng, thư giãn. Vẫn là người đó trên chính bãi biển đó, nếu ở một mình thì không thể thư giãn. Anh ta biết có hàng ngàn người đang thư giãn quanh mình – cũng ngần ấy người như thế trong văn phòng, ở trên phố, ở ngoài chợ, giờ thì ở trên bãi biển.

Đám đông là thứ cần thiết cho cái giả tồn tại. Ngay khoảnh khắc ở một mình, bạn bắt đầu hoảng sợ.

Đừng lo lắng, bởi vì điều gì có thể biến mất cũng đáng để biến mất. Thật vô nghĩa khi cứ bám vào nó – nó không phải của bạn, nó không là bạn.

Bạn chính là bạn khi cái giả đã ra đi và cái tươi mới, hồn nhiên, không vấy bẩn sẽ thế chỗ. Không ai khác có thể trả lời câu hỏi *Tôi là ai* – bạn sẽ biết được câu trả lời.

Bạn được sinh ra, bạn bước vào thế giới này bằng sự sống, bằng tâm thức, bằng sự tinh nhạy vô biên. Hãy nhìn vào đứa trẻ – nhìn vào đôi mắt, nhìn vào sự tươi mới. Nhưng dần dà tất cả những điều đó bị che phủ bởi cá tính giả.

Thiền giúp phá hủy cái giả. Chúng không cho bạn cái thật – cái thật không phải là thứ được cho. Những thứ được cho không thể là thật. Cái thật là thứ bạn đã có sẵn; chỉ có cái giả mới phải bị lấy đi.

Không cần phải sợ hãi. Bạn chỉ mất những gì phải mất, và nên mất càng sớm càng tốt – bởi vì càng ở lâu, cái giả sẽ càng vững mạnh hơn.

Con người không biết gì về ngày mai.

Đừng chết trước khi nhận ra bản thể đích thực của bạn.

Chỉ vài người may mắn mới sống với bản thể đích thực và chết đi cùng nó. Họ biết rằng cuộc sống là vĩnh hằng, còn cái chết chỉ là hư cấu.

CHÍNH TRỊ CỦA CÁC CON SỐ

Xã hội luôn kỳ vọng bạn sẽ hành xử giống hệt người khác. Nếu hành xử hơi khác đi, bạn đã trở thành người lạ, và mọi người rất sợ những người lạ.

Đó là lý do vì sao ở khắp nơi, nếu hai người cùng ngồi trên một chuyến xe buýt, trên một đoàn tàu, hay chỉ đang đợi ở bến xe buýt, họ không thể yên lặng được – bởi vì khi im lặng, họ đều là những người lạ. Họ lập tức làm quen với nhau – "Anh là ai?", "Anh đi đâu đấy?", "Anh làm gì?" – Một vài câu chào hỏi như thế… rồi họ mới im lặng trở lại.

Mọi người luôn muốn được ở trong đám đông mà họ thấy phù hợp. Khoảnh khắc bạn hành xử khác đi, đám đông sẽ trở nên nghi ngờ – có điều gì đó không đúng rồi! Họ biết bạn, và họ có thể nhìn thấy sự thay đổi. Họ đã biết bạn từ khi bạn chưa chấp nhận chính mình, còn giờ đây họ bỗng thấy bạn chấp nhận bản thân…

Trong xã hội này, không ai chấp nhận chính mình. Mọi người đều lên án bản thân. Đây là cách sống của xã hội: *lên án chính mình*. Nếu không lên án chính mình, nếu chấp nhận chính mình, bạn đã rơi ra khỏi xã hội. Và xã hội không tha thứ cho bất kỳ ai rơi khỏi lằn ranh đó bởi vì xã hội sống theo các con số – đó là nền chính trị của các con số. Khi có nhiều con số, mọi người đều cảm thấy hài lòng. Những con số lớn sẽ khiến mọi người cảm thấy rằng họ đúng – họ không thể nào sai được, hàng triệu người đang đứng về phía họ.

Khi họ bị bỏ lại một mình, nghi ngờ bắt đầu nảy sinh: Không ai ở cùng với mình. Lấy gì đảm bảo rằng mình đúng?

Đó là lý do vì sao trong thế giới này, dám khác biệt là vô cùng can đảm.

"Cho dù cả thế giới này đang chống lại tôi, điều đó cũng không quan trọng. Điều quan trọng là giá trị trải nghiệm của tôi. Tôi không nhìn vào các con số, vào số người đứng về phía mình. Tôi nhìn vào giá trị, tính hợp lệ của những trải nghiệm cá nhân – tôi có đang lặp lại lời người khác như một con vẹt, hay những phát biểu của tôi đều xuất phát từ trải nghiệm của chính mình. Nếu đó chính là trải nghiệm của tôi, nếu đó là một phần xương máu của tôi, khi đó, cho dù cả thế giới đứng về một phía thì tôi vẫn đúng, còn họ sai. Điều đó không quan trọng, tôi không cần sự ủng hộ của họ để cảm thấy mình đúng. Chỉ những người mang vác ý kiến của người khác mới cần đến sự ủng hộ của người khác."

Nhưng đấy là cách xã hội loài người vận hành cho đến nay. Đó là cách họ giữ bạn trong lằn ranh của họ. Nếu họ buồn, bạn cũng phải buồn; nếu họ khổ sở, bạn cũng phải khổ sở. Dù cho họ là gì, bạn cũng phải giống như họ. Bạn không được phép khác biệt bởi sự khác biệt sẽ dẫn đến những cá thể độc lập, và xã hội rất sợ những cá thể độc lập, khác biệt. Có nghĩa là khi trở nên độc lập với đám đông, người ấy sẽ chẳng quan tâm gì đến đám đông nữa. Khi tìm thấy bản thể của mình và sống theo cách riêng của mình – sống, chết, ăn mừng, ca hát, nhảy múa – ta đã trở về với cội nguồn.

Chẳng ai trở về cội cùng với đám đông. Mọi người đều có thể trở về cội, nhưng đây là hành trình của riêng mỗi người.

LẮNG NGHE "GIÁC QUAN NỘI TẠI"

Giác quan nội tại, hay còn gọi là cảm nhận bên trong, chỉ có bạn biết, không ai có thể biết được. Nó không thể được quan sát từ bên ngoài. Khi bạn đau đầu, chỉ có bạn biết – bạn không thể chứng minh điều đó. Khi bạn vui, chỉ có bạn biết – bạn không thể chứng minh điều đó. Bạn không thể đặt nó lên bàn để mọi người kiểm tra, mổ xẻ, phân tích. Trên thực tế, giác quan nội tại nằm sâu đến mức bạn thậm chí không thể chứng minh rằng nó tồn tại.

Giác quan nội tại có giá trị của riêng nó. Nhưng vì được đào tạo theo cách khoa học, con người đã mất đi niềm tin vào giác quan nội tại của mình. Họ phụ thuộc vào người khác. Bạn phụ thuộc nhiều

đến mức nếu ai đó nói "Trông anh rất hạnh phúc", bạn mới bắt đầu cảm thấy hạnh phúc. Nếu quyết định làm cho bạn bất hạnh, hai mươi người có thể làm cho bạn bất hạnh thật sự. Họ chỉ cần lặp lại điều đó cả ngày – bất cứ khi nào thấy bạn đi ngang qua, họ đều nói "Trông anh thật buồn, rất buồn. Có chuyện gì vậy? Có ai qua đời hay sao?". Và bạn bắt đầu nghi ngờ: quá nhiều người nói rằng bạn bất hạnh, hẳn là mình bất hạnh thật rồi!

Bạn phụ thuộc vào ý kiến của mọi người. Bạn phụ thuộc nhiều đến mức mất hết mọi dấu vết của giác quan nội tại. Giác quan nội tại phải được tái khám phá, bởi vì tất cả những gì đẹp đẽ, tất cả những gì tốt lành, và tất cả những gì thiêng liêng đều chỉ có thể được cảm nhận bằng giác quan nội tại.

Đừng để bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác. Thay vào đó, hãy bắt đầu nhìn vào bên trong… cho phép giác quan nội tại nói chuyện với bạn. Hãy tin tưởng nó. Nếu bạn tin tưởng, nó sẽ phát triển. Nếu bạn tin tưởng, bạn sẽ nuôi dưỡng nó, nó sẽ trở nên mạnh mẽ.

Vivekananda(*) đến gặp Ramakrishna(**) và nói:

(*) Swami Vivekananda (1863 – 1902) là một trong những bậc thầy tâm linh nổi tiếng nhất và có ảnh hưởng nhất của triết lý Vedanta. Ông là đại đệ tử của Ramakrishna. Nhiều người xem ông là thần tượng cho lòng nhiệt tình, ảnh hưởng tích cực lên lớp trẻ, tầm nhìn thoáng về các vấn đề xã hội, có vô số bài giảng và bài nói chuyện về triết lý Vedanta.

(**) Sri Ramakrishna (1836 – 1886) là một yogi. Những lời dạy của ông nhấn mạnh đến việc nhận ra Thượng đế như là mục đích cao nhất của cuộc đời, tình yêu và lòng phụng sự cho Thượng đế, và sự hài hòa giữa các tôn giáo.

– Không có Thượng đế! Tôi có thể chứng minh điều đó – không có Thượng đế.

Anh ta là một người rất lô-gic, hoài nghi, có học thức, được giáo dục theo tư tưởng triết học phương Tây. Còn Ramakrishna là người không được học hành nhiều, vậy nên Ramakrishna nói:

- Được thôi, vậy thì hãy chứng minh đi!

Vivekananda nói rất nhiều, đưa ra mọi bằng chứng mà mình có. Còn Ramakrishna thì lắng nghe, sau đó nói:

- Nhưng giác quan nội tại của ta nói rằng có Thượng đế, và đó là quyền năng tối thượng. Tất cả những gì cậu nói đều là biện luận. Vậy giác quan nội tại của cậu nói gì?

Vivekananda thậm chí còn không nghĩ đến nó. Anh ta nhún vai. Anh ta đã đọc sách, đã thu thập các luận cứ, các bằng chứng ủng hộ cũng như chống đối, và anh ta đã tìm cách quyết định sự tồn tại của Thượng đế dựa trên những bằng chứng này. Nhưng anh ta không nhìn vào bên trong. Anh ta không tự hỏi giác quan nội tại của mình.

Ramakrishna nói:

- Lý lẽ của cậu thật hay, tôi thích chúng. Nhưng tôi có thể làm được gì? Tôi biết! Giác quan nội tại của tôi nói rằng Người hiện hữu. Giống như giác quan nội tại nói rằng tôi hạnh phúc, tôi ốm đau, tôi buồn, dạ dày tôi đau, rằng hôm nay tôi không được khỏe, cho nên giác quan nội tại của tôi nói rằng Người hiện hữu. Đó không phải là vấn đề để tranh luận.

Và Ramakrishna tiếp tục:

- Tôi không thể chứng minh điều đó, nhưng nếu cậu muốn, tôi có thể chỉ cho cậu.

Trước khi Vivekananda nói, Ramakrishna nhảy lên – anh ta là một kẻ ngông cuồng – và đạp vào ngực của Vivekananda! Và chuyện gì đó đã xảy ra, Vivekananda bất tỉnh trong ba giờ liền. Khi mở mắt ra, cậu ta là một người hoàn toàn khác.

Ramakrishna nói:

- Giờ thì cậu nói gì? Thượng đế hiện hữu hay không? Giác quan nội tại của cậu lúc này nói gì?

Vivekananda rơi vào trạng thái yên bình, tĩnh lặng mà cậu ta chưa từng biết đến trước đây. Có cảm giác hân hoan bên trong, một cảm giác hạnh phúc tràn ngập… Cậu ta phải cúi xuống chạm vào chân Ramakrishna và nói:

- Vâng, Thượng đế hiện hữu.

Thượng đế không phải là một con người hiện hữu, mà là cảm

giác viên mãn tối thượng, cảm giác được ở nhà, cảm giác rằng "Tôi thuộc về thế giới này và thế giới này thuộc về tôi. Tôi không phải là kẻ xa lạ, tôi không phải là người ngoài. Mình không tách rời khỏi cái toàn thể này". Trải nghiệm này là Thượng đế. Nhưng trải nghiệm này chỉ đến khi bạn cho phép giác quan nội tại của mình vận hành.

Điều đó thật ngu xuẩn, nhưng chính tâm trí hoài nghi mới ngu xuẩn, tâm trí lô-gic mới ngu xuẩn.

Hãy cho phép điều đó diễn ra. Trao cho nó càng nhiều cơ hội càng tốt. Đừng tìm kiếm các thẩm quyền bên ngoài, và đừng tìm kiếm các ý kiến bên ngoài. Hãy để bản thân độc lập hơn một chút. Hãy cảm nhận nhiều hơn, suy nghĩ ít đi.

Hãy nhìn vào hoa hồng và đừng lặp lại như vẹt, theo kiểu "Đóa hồng này thật đẹp". Liệu bạn có thực sự cảm nhận được nó? Đấy có phải là cảm nhận bên trong của bạn? Nếu không, đừng nói gì cả.

Hãy nhìn vào mặt trăng, đừng nói rằng nó đẹp – trừ khi đó là cảm nhận bên trong của bạn. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết 99% những thứ có trong tâm trí bạn đều được vay mượn. 1% giác quan nội tại đã bị nhấn chìm, bị lạc lõng giữa 99% những thứ rác rưởi vô dụng kia. Vứt bỏ khả năng hiểu biết ấy đi và khôi phục lại giác quan nội tại của bạn.

Chính nhờ giác quan nội tại mà bạn mới biết về sự hiện hữu của Thượng đế.

Có sáu giác quan:

- Năm giác quan bên ngoài cho bạn biết về thế giới. Mắt nói điều gì đó về ánh sáng; không có mắt, bạn sẽ không biết được ánh sáng. Tai nói điều gì đó về âm thanh; không có tai, bạn sẽ không biết gì về âm thanh.

- Giác quan thứ sáu – giác quan nội tại – sẽ cho bạn biết điều gì đó về bản thân và nguồn gốc tối thượng của mọi việc. Giác quan đó cần phải được khám phá.

Thiền không là gì khác ngoài mục đích khám phá giác quan nội tại.

Nỗi sợ lớn nhất trên thế giới là sợ ý kiến của người khác. Khoảnh

khắc không còn sợ đám đông, không còn là cừu nữa, bạn trở thành sư tử. Tiếng gầm phát ra từ tim bạn, tiếng gầm của tự do.

Đức Phật đã gọi đó là tiếng gầm của sư tử. Khi con người đạt đến trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối, anh ta gầm lên như sư tử. Lần đầu tiên, anh ta biết được tự do là gì bởi lúc này, anh ta không còn sợ ý kiến của người khác. Những gì người khác nói không còn ý nghĩa nữa. Dù họ có gọi bạn là thánh nhân hay kẻ tội đồ, điều đó không còn quan trọng; quan tòa duy nhất của bạn là Thượng đế. Thượng đế không phải là con người, Thượng đế là toàn thể Vũ trụ này.

Không chỉ đối mặt với con người; bạn phải đối mặt với cây cối, dòng sông, núi, các vì sao – toàn thể Vũ trụ. Đây là Vũ trụ của chúng ta, chúng ta là một phần của nó. Không cần phải sợ nó, không cần phải che giấu bất cứ điều gì với nó. Trên thực tế, dù có cố gắng che giấu, bạn cũng không thể làm được. Cái tổng thể đã biết rồi, cái tổng thể biết nhiều về bạn hơn bạn biết. Thượng đế biết bạn, bạn là tạo vật của Người. Nếu có điều gì đó không đúng xảy ra với bạn, Người sẽ chịu trách nhiệm, không phải bạn. Cho nên không cần phải sợ hãi đám đông hoặc lo sợ về một Thượng đế tưởng tượng nào đó ở tận cùng thế giới.

Sợ hãi tạo gông cùm, còn tự do chắp cánh cho bạn.

TỰ DO CHẮP CÁNH

Suốt cả cuộc đời mình, tôi không thể gò ép mình theo khuôn mẫu có sẵn – trong gia đình, tôn giáo, đất nước – và tôi vẫn sống an vui với điều đó, bởi vì tôi là một cá thể độc lập.

Gò ép bản thân cho phù hợp với trật tự đã được thiết lập sẵn nghĩa là bạn phải đánh mất cá tính của mình. Khoảnh khắc thỏa hiệp và đánh mất cá tính riêng, bạn đã đánh mất tất cả, bạn đã tự sát. Những người chiều theo đòi hỏi của thế giới là những người hủy hoại chính mình.

Hẳn nhiên, để giữ vững lập trường như thế, cần phải có lòng can đảm, một ý thức vô cùng mạnh mẽ về tự do; nếu không, bạn không thể một mình chống lại cả thế giới. Chống lại cả thế giới chính là sự

khởi đầu cho một niềm vui to lớn, niềm hân hoan, hạnh phúc mà những người chiều theo yêu cầu của xã hội sẽ không thể nào hiểu được.

Những tên tuổi vĩ đại trong xã hội loài người, những người góp phần mang lại hạnh phúc cho nhân loại và vẻ đẹp cho Trái đất này đều là những người không chiều theo đòi hỏi của số đông.

Đừng bao giờ thỏa hiệp. Thỏa hiệp chính là điểm khởi đầu của sự hủy diệt.

Tôi không nói rằng bạn phải bướng bỉnh. Nếu bạn nhận thấy điều gì đúng, hãy tiếp nhận. Nhưng khoảnh khắc bạn nhận ra rằng điều gì đó không đúng, cho dù khi ấy cả thế giới đều cảm thấy nó đúng, thì nó cũng không dành cho bạn. Khi ấy, hãy giữ vững lập trường – điều đó sẽ cho bạn sức chịu đựng, sức mạnh và lòng chính trực.

Không thích ứng không có nghĩa là đầy tính chấp ngã – chỉ biết có mình, cho mình là trên hết. Nếu là người chấp ngã, sớm muộn gì bạn cũng sẽ thỏa hiệp. Khi tìm thấy bất kỳ nhóm người nào, xã hội nào, đất nước nào tôn vinh cái bản ngã của bạn, ngay lập tức bạn sẽ thích nghi với nơi ấy. Người thực sự không thích ứng là người khiêm nhường, đó là lý do vì sao không ai có thể thu hút được anh ta. Anh ta tự do bởi vì anh ta thoát khỏi bản ngã.

Chỉ những người thông minh, có cá tính mới hay bị bác bỏ. Còn những người chỉ biết vâng lời, không có cá tính, không dám thoải mái bày tỏ, không bao giờ nói "Không" thì luôn sẵn sàng chấp thuận, thậm chí đi ngược lại ý chí của bản thân – đây là những người được nhiều người khác quý mến.

Họ trở thành tổng thống, họ trở thành thủ tướng, họ được vinh danh theo mọi cách, bởi lý do đơn giản là họ đã tự sát. Họ không còn sống. Làm sao bạn có thể bắt những người đang sống gò ép mình theo một khuôn mẫu nào đó? Mỗi cá nhân đều là duy nhất – làm sao anh ta có thể khớp với khuôn mẫu của người khác?

Khổ đau trên thế giới này có thể được lý giải một cách thật đơn giản: mọi người đã bị người khác cắt xén, đúc khuôn và sắp đặt mà không buồn tìm hiểu bản chất tự nhiên của mình là gì.

Ngay từ khoảnh khắc đứa trẻ được sinh ra, người ta bắt đầu làm hư nó – dĩ nhiên là bằng những ý định tốt đẹp. Không cha mẹ nào chủ ý làm điều đó, nó đã được ước định sẵn. Họ chỉ lặp lại cách làm ấy đối với con cái của mình, chứ họ chẳng biết gì khác.

Đứa trẻ không vâng lời sẽ không ngừng bị lên án. Ngược lại, đứa trẻ vâng lời sẽ luôn được ngợi khen. Nhưng bạn có từng nghe đứa trẻ vâng lời nào lại nổi tiếng thế giới về lĩnh vực sáng tạo? Bạn có từng nghe đứa trẻ biết vâng lời nào được nhận giải Nobel – về văn học, hòa bình, khoa học? Đứa trẻ biết vâng lời chỉ trở thành đám đông bình thường.

Tôi là kẻ không bao giờ thỏa hiệp, chiều theo đám đông, và tôi tận hưởng điều đó trong từng khoảnh khắc. Thật là một hành trình đẹp đẽ khi được là chính mình.

HAI DẠNG TỰ DO

Đừng bao giờ nghĩ tự do *khỏi*, mà hãy luôn nghĩ tự do vì – có sự khác biệt vô cùng lớn giữa hai dạng tự do này. Tự do vì Thượng đế, tự do vì chân lý, nhưng đừng nghĩ rằng bạn muốn tự do thoát khỏi đám đông, thoát khỏi nhà thờ, thoát khỏi điều này, điều nọ. Bạn có thể đi xa một vài ngày, nhưng bạn sẽ không bao giờ tự do. Chắc chắn sẽ có sự đè nén nào đó.

Cho dù đi đến nơi nào, bạn vẫn sẽ bị đám đông chi phối. Hãy nhìn vào thực tế, không cần phải tư duy theo đám đông, chỉ cần tư duy theo bản thể của bạn. Bạn không thể tự do nếu tranh đấu. Bạn có thể vứt bỏ nó bởi vì đấu tranh chẳng ích lợi gì.

Đám đông không phải là vấn đề – bạn mới chính là vấn đề. Đám đông không lôi kéo bạn – chính bạn đang bị lôi kéo, không phải bởi người khác mà bởi chính quy ước vô thức của bạn. Đừng đổ trách nhiệm cho người khác, bởi vì khi đó bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi nó. Tận sâu bên dưới, đấy vẫn là trách nhiệm của bạn. Vì sao người ta phải chống lại đám đông? Tội nghiệp đám đông! Vì sao bạn chống lại đám đông? Vì sao bạn mang theo vết thương ấy?

Đám đông không thể làm được gì nếu không có sự phối hợp của bạn. Cho nên vấn đề là ở sự phối hợp của bạn? Bạn có thể vứt bỏ sự

phối hợp đó ngay lúc này, chỉ đơn giản như thế. Nếu dồn nỗ lực vào nó, bạn sẽ gặp rắc rối. Cho nên, hãy vứt bỏ ngay. Đó chỉ là sự thôi thúc của tình thế, của hiểu biết tự phát; nếu đấu tranh, bạn sẽ thất bại. Đấu tranh nghĩa là bạn đang nhấn mạnh thêm uy lực của đám đông.

Nhiều tu sĩ muốn thoát khỏi, muốn xóa nhòa hình bóng của người phụ nữ. Họ muốn tịnh dục, nhưng tâm trí họ lại trở nên bị ám ảnh về sắc dục. Họ nhịn ăn; họ không ngủ; họ làm việc này, việc nọ; họ tập thở *pranayama*, rồi yoga và ngàn lẻ một việc khác – nhưng tất cả đều vô nghĩa. Càng chống lại tình dục, càng cưỡng ép, họ càng tập trung vào nó. Nó trở nên quá lớn, quá quan trọng.

Bất cứ điều gì xảy ra với bạn, bạn chính là người chịu trách nhiệm. Bạn muốn nó được thực hiện, cho nên nó đã được thực hiện. Ai đó lợi dụng bạn bởi vì bạn muốn bị lợi dụng. Ai đó bỏ tù bạn bởi vì bạn muốn ngồi tù. Hẳn phải có sự tìm kiếm nào đó.

Đừng đấu tranh với những bức tường giam giữ. Hãy nhìn vào nội tâm – nhận ra bạn có đang khát khao tìm kiếm sự an toàn nào không, và cả cách đám đông thao túng bạn. Hẳn bạn đã đòi hỏi điều gì đó từ đám đông – sự công nhận, danh dự, sự tôn trọng, kính trọng. Nếu đòi hỏi từ họ, bạn sẽ phải đền đáp. Đám đông nói: "Được thôi, chúng tôi cho anh sự kính trọng, còn anh cho chúng tôi sự tự do của anh". Đó là cuộc mặc cả đơn giản. Nhưng đám đông chưa bao giờ làm gì cho bạn – chính bạn tự trao cho mình. Cho nên, hãy bước thoát ra ngay!

TÌM LẠI KHUÔN MẶT NGUYÊN THỦY

Hãy là chính mình và đừng bận tâm đến thế giới, rồi bạn sẽ cảm thấy vô cùng thư giãn và bình yên. Các thiền giả gọi đây là "khuôn mặt nguyên thủy" – thư thái, không căng thẳng, không khoe khoang, không đạo đức giả, không có cái gọi là kỷ luật về hành vi.

"Khuôn mặt nguyên thủy" không có nghĩa là bạn sẽ mang một khuôn mặt khác. Vẫn là khuôn mặt này, nhưng sẽ không còn căng thẳng, không còn phán xét, không còn xem thường người khác. Vẫn là khuôn mặt này nhưng ẩn bên dưới là những giá trị mới.

Ngạn ngữ có câu: *Anh hùng là người không có can đảm để trở thành kẻ hèn nhát.* Nếu bạn là kẻ hèn nhát, vậy thì có làm sao? Bạn là kẻ hèn nhát – điều đó hoàn toàn ổn. Kẻ hèn nhát cũng được cần đến, nếu không làm sao có anh hùng? Họ là nền tảng vô cùng cần thiết cho sự xuất hiện của các anh hùng.

Cứ hãy là chính mình, cho dù đó là gì.

Trước đây, chưa ai từng bảo với bạn rằng hãy là chính mình. Họ hay chõ mũi vào bảo rằng bạn nên thế này, bạn nên thế kia – thậm chí với những việc thường ngày.

Tôi từng để tóc dài khi còn bé. Và tôi thường đi ra đi vào cửa hiệu của cha tôi, bởi vì cửa hiệu và nhà thông với nhau. Mọi người thường hỏi "Con gái nhà ai thế?" – do tóc tôi rất dài, họ không thể hình dung một bé trai lại có mái tóc dài đến vậy.

Cha tôi cảm thấy rất xấu hổ khi nói "Nó là con trai đấy". "Nhưng sao tóc nó dài thế kia?", mọi người lại thắc mắc.

Một ngày nọ, không giống như bản tính thường ngày của ông, cha tôi trở nên giận dữ đến mức ông tự tay cắt phăng tóc của tôi. Tôi không nói gì cả – điều đó khiến cha tôi ngạc nhiên vô cùng. Cha hỏi:

– Mày không có gì để nói sao?

Tôi đáp:

– Con sẽ nói theo cách của mình.

– Ý mày là sao?

Tôi đáp:

– Cha sẽ biết thôi.

Và tôi tiến đến tiệm hớt tóc của người nghiện thuốc phiện ngay trước nhà. Ông ấy là người duy nhất mà tôi kính trọng. Có cả dãy tiệm cắt tóc nhưng tôi thích người đàn ông đó. Ông ấy là người hiếm hoi, và cũng yêu quý tôi. Chúng tôi từng nói chuyện với nhau hàng giờ. Những điều ông ấy nói đều vô nghĩa!

Tôi đến gặp ông và nói:

– Hãy cạo trọc đầu cho cháu.

Ở Ấn Độ, bạn chỉ cạo trọc đầu khi cha bạn qua đời. Trong phút chốc, ngay cả bác thợ nghiện thuốc cũng bừng tỉnh. Ông hỏi:

– Có chuyện gì vậy? Cha cháu mất rồi sao?

Tôi đáp:

- Bác đừng bận tâm về điều này. Bác hãy làm như cháu bảo; không cần bận tâm về nó! Bác hãy cạo trọc đầu cháu, cạo thật nhẵn vào.

Ông trả lời:

– Được thôi! Đó là việc dễ dàng nhất. Ta đã gặp rắc rối khá nhiều lần. Không phải việc của ta. Nếu ông ấy chết thì ông ấy cũng đã chết.

Bác thợ cạo nhẵn đầu cho tôi.

Về nhà, tôi đi qua cửa hiệu. Cha tôi nhìn và tất cả khách hàng của ông đều nhìn. Họ nói:

– Chuyện gì xảy ra vậy? Đứa bé này con ai? Cha của nó chết rồi ư?

Cha tôi đáp:

– Nó là con trai tôi và tôi vẫn còn sống! Nhưng tôi biết nó đã làm gì đó. Nó đã trả lời tôi một cách thích đáng đấy.

Đó là việc cuối cùng mà cha đã làm với tôi, bởi vì ông biết câu trả lời có thể còn nguy hiểm hơn! Ngược lại, ông mua cho tôi một loại dầu mọc tóc. Loại dầu ấy rất đắt, được làm từ một loại hoa tên *javakusum*, có xuất xứ ở Bengal. Nó rất đắt, hiếm và chỉ những người giàu có nhất – không phải đàn ông mà là phụ nữ – mới sử dụng để nuôi tóc thật dài. Ở Bengal, tôi đã nhìn thấy những người phụ nữ có mái tóc dài chạm đất. Loại dầu đó rất công hiệu đối với tóc.

Tôi nói:

– Giờ thì cha đã hiểu rồi phải không.

Cha tôi đáp:

– Ta đã hiểu. Con hãy dùng loại dầu này ngay đi. Trong vài tháng, tóc của con sẽ mọc dài trở lại.

Tôi đáp:

– Cha đã tạo ra đống lộn xộn này. Có gì phải xấu hổ chứ? Cha có thể nói "Nó là con gái tôi". Con không hề phản đối điều đó. Nhưng cha không nên can thiệp theo cách cha đã làm. Đó là hành động bạo lực, man rợ. Thay vì nói gì đó với con, cha đã cắt phăng tóc của con.

Không ai cho phép bất kỳ người nào được là chính mình. Và bạn đã ngấm tất cả những ý tưởng này sâu đến mức chúng dường như trở thành ý tưởng của bạn. Chỉ cần thả lỏng. Quên hết những ước định đó, hãy rũ bỏ chúng như những chiếc lá khô lìa cành. Thà là một cái cây trụi lá còn hơn gắn lá giả, cành giả, hoa giả. Trông nó thật xấu xí!

Tìm lại "khuôn mặt nguyên thủy" nghĩa là bạn không bị chi phối bởi bất kỳ loại đạo đức, đức tin, con người nào – không bị chi phối bởi bất kỳ ai. Hãy cứ sống theo cảm nhận của riêng bạn, rồi bạn sẽ tìm lại được "khuôn mặt nguyên thủy" của mình.

Sống an nhiên giữa dòng đời nghiệt ngã

Người can đảm là người liều lĩnh. Họ tìm kiếm cơ hội được trải nghiệm sự nguy hiểm. Triết lý sống của họ không phải là triết lý của các công ty bảo hiểm. Triết lý sống của họ là triết lý của người leo núi, người lái tàu lượn, người lướt sóng. Không chỉ lướt trên những con sóng ngoài biển, họ còn lướt trên những con sóng bên trong mình. Không chỉ leo lên đỉnh núi Alps hay dãy Himalaya, họ còn tìm kiếm các đỉnh cao bên trong.

Sống mạo hiểm thì mới là sống. Sự sống không bao giờ đơm hoa kết trái ở nơi an toàn. Nếu bắt đầu trở nên an toàn, bạn sẽ trở thành cái ao tù đọng. Khi đó, năng lượng của bạn không còn luân chuyển nữa. Khi đó, bạn lo sợ… bởi vì bạn không hề biết được cách để đi vào cái không biết. Và vì sao phải chấp nhận rủi ro? Cái đã biết thì an toàn hơn chứ!

Bạn trở nên ám ảnh với những thứ quen thuộc. Bạn chán ngấy nó, bạn cảm thấy đau khổ với nó, nhưng nó vẫn quen thuộc và thoải mái. Ít ra thì nó là cái đã biết. Cái không biết sẽ khiến bạn run rẩy. Chỉ cần nghĩ về cái không biết thôi là bạn đã bắt đầu cảm thấy không an toàn.

Chỉ có hai loại người trên thế giới này: *những người muốn sống trong tiện nghi* – họ tìm kiếm cái chết, họ muốn có một nấm mồ tiện nghi; và *những người muốn sống* – họ chọn sống mạo hiểm, bởi vì cuộc sống chỉ thăng hoa khi có rủi ro.

Bạn đã bao giờ leo núi chưa? Núi càng cao, bạn càng cảm thấy tươi tắn, bạn càng cảm thấy trẻ trung. Nguy cơ bị ngã càng lớn, vực thẳm bên cạnh càng sâu, bạn càng cảm thấy sống động hơn… giữa sự sống và cái chết. Khi đó, không có sự nhàm chán; khi đó, không có lớp bụi phủ của quá khứ; khi đó, không có khát vọng cho tương lai; khi đó, khoảnh khắc hiện tại rất rõ nét, giống như ngọn lửa. Vậy là đủ – bạn sống ở đây và lúc này!

Hoặc là lướt sóng, trượt tuyết, lái tàu lượn... bất cứ nơi nào có nguy cơ mất mạng, nơi đó sẽ có niềm vui khôn xiết bởi nguy cơ mất đi sự sống khiến cho nó trở nên vô cùng sống động. Do vậy mọi người bị cuốn hút vào các môn thể thao mạo hiểm.

Có người đã hỏi Edmund Hillary rằng: "Sao ông lại tìm cách leo lên đỉnh Everest? Vì sao vậy?". Và Hillary đáp: "Bởi vì nó hiện hữu ở đó – một thử thách thường trực". Nó đầy rủi ro, nhiều người đã chết. Trong suốt gần 60, 70 năm, các đoàn người cứ tiếp tục leo lên núi – và hầu như lúc nào cũng có người chết, nhưng người ta vẫn cứ leo lên. Có gì hấp dẫn ở đó?

Khi tiến lên càng cao, càng cách xa cuộc sống ổn định thường ngày, bạn càng trở nên hoang dã, càng đến gần hơn với thế giới động vật. Bạn lại được sống như một con hổ, một con sư tử, hoặc giống như một dòng sông. Bạn lại được tung cánh như chim bay lên bầu trời, càng lúc càng xa. Cứ mỗi khoảnh khắc trôi qua, sự an toàn, số dư tài khoản, vợ, chồng, gia đình, xã hội, sự kính trọng… tất cả đều trở nên nhạt nhòa, mỗi lúc một xa hơn. Bạn chỉ còn lại một mình.

Đây là lý do vì sao mọi người thích thú với các môn thể thao. Nhưng chỉ thế thôi thì chưa phải là nguy hiểm thực sự, bởi vì bạn có thể trở nên thành thạo. Bạn có thể học, bạn có thể được đào tạo để sẵn sàng cho nó. Đó là một rủi ro đã được tính toán rất kỹ. Bạn có thể tập luyện các kỹ năng leo núi và chuẩn bị các biện pháp đảm bảo an toàn. Nó chỉ nguy hiểm trong mắt người ngoài, còn đối với bạn thì không.

Khi tôi nói hãy sống mạo hiểm, có nghĩa là đừng sống với sự kính trọng thông thường – rằng bạn là thị trưởng, hay thành viên của một tập đoàn, hoặc bạn có một công việc tốt, tích lũy được nhiều tiền trong ngân hàng, và mọi thứ đều hoàn hảo. Khi mọi thứ diễn ra một cách hoàn hảo, hãy nghĩ rằng bạn sắp chết và chẳng có gì xảy ra. Mọi người có thể kính nể bạn, và khi bạn chết, một đám đông diễu hành đi theo bạn. Hình ảnh bạn xuất hiện trên báo, sẽ có những bài viết về bạn, rồi mọi người sẽ quên bạn. Và bạn đã sống cả đời chỉ vì những điều này.

Người ta có thể bỏ lỡ cả cuộc đời vì những điều tầm thường, trần tục. Tâm linh có nghĩa là hiểu được rằng những điều nhỏ nhặt này không nên được xem trọng quá mức. Tôi không nói rằng chúng vô nghĩa. Chúng có ý nghĩa nhưng không nhiều như bạn nghĩ.

Tiền bạc là cần thiết. Đó là nhu cầu, nhưng không phải là mục tiêu. Dĩ nhiên là ta cần có nhà. Tôi không phải là người theo chủ nghĩa khổ hạnh và tôi không muốn bạn phá hủy ngôi nhà của mình rồi chạy trốn đến dãy Himalaya. Đừng hiểu sai về điều đó.

Theo tôi nhận thấy, toàn bộ sự việc đã bị đảo ngược. Con người tồn tại như thể ngôi nhà cần có họ – họ làm việc vì cái nhà. Con người tồn tại như thể tài khoản ngân hàng cần đến họ – họ không ngừng kiếm tiền, rồi sau đó chết đi. Họ chưa từng được sống. Họ chưa từng có khoảnh khắc nào được sống một cách rộn ràng, phơi phới. Họ chỉ bị giam hãm trong sự an toàn, quen thuộc và kính trọng.

Nếu bạn cảm thấy chán, đấy là điều tự nhiên. Mọi người đến gặp tôi và nói rằng họ cảm thấy rất chán. Họ cảm thấy chán ngấy, mắc kẹt, họ phải làm gì đây? Họ nghĩ rằng chỉ bằng cách lặp lại một câu chú niệm (mantra) là họ sẽ cảm thấy sống động trở lại. Không dễ dàng như vậy đâu! Họ cần phải thay đổi toàn bộ hình mẫu cuộc sống của mình.

Hãy yêu, nhưng đừng nghĩ rằng ngày mai người phụ nữ ấy sẽ đồng ý làm vợ bạn. Đừng kỳ vọng. Đừng hạ thấp người phụ nữ ấy xuống thành vợ. Cũng đừng hạ thấp người đàn ông xuống thành chồng, bởi vì chồng là một vật xấu xí. Hãy để người đàn ông của bạn là một người đàn ông, và người phụ nữ của bạn là một người phụ nữ. Đừng để ngày mai là thứ có thể đoán trước được. Đừng kỳ vọng gì cả và hãy sẵn sàng cho mọi thứ. Đấy là điều mà tôi muốn nói khi bảo bạn sống mạo hiểm.

Chúng ta làm gì? Chúng ta đem lòng yêu một người phụ nữ và ngay lập tức đăng ký kết hôn. Tôi không bảo rằng đừng kết hôn. Đấy chỉ là một nghi thức. Xã hội hài lòng, nhưng tận sâu bên trong tâm trí, bạn không bao giờ sở hữu được người phụ nữ ấy. Đừng bao giờ nói “Em thuộc về anh” dù chỉ trong khoảnh khắc. Bởi vì làm sao mà

một người nào đó lại thuộc sở hữu của bạn? Khi bạn bắt đầu sở hữu cô ấy, cô ấy cũng bắt đầu sở hữu bạn. Khi đó, cả hai không còn yêu nhau nữa. Cả hai chỉ đang nghiền nát và giết nhau, làm tê liệt lẫn nhau.

Hãy yêu, nhưng đừng hạ thấp tình yêu xuống thành hôn nhân. Hãy làm việc – công việc là cần thiết – nhưng đừng để công việc trở thành cuộc sống duy nhất của bạn. Vui chơi phải là cuộc sống của bạn, là trọng tâm cuộc đời bạn. Công việc chỉ nên là phương tiện để hướng tới việc vui chơi. Hãy làm việc ở công sở, làm việc ở nhà máy, làm việc ở cửa hàng, nhưng phải dành thời gian, cơ hội để vui chơi. Đừng để cuộc sống của bạn bị hạ thấp thành thói quen làm việc – bởi vì mục đích của cuộc sống là vui chơi!

Cuộc sống sẽ luôn có rủi ro, nguy hiểm, nhưng lại là cách cuộc sống diễn ra. Rủi ro là một phần của cuộc sống. Phần tốt nhất của cuộc sống là rủi ro. Phần đẹp nhất của cuộc sống là rủi ro. Có rủi ro trong mỗi khoảnh khắc. Bạn hít vào, thở ra... đều chứa đựng rủi ro. Ngay cả khi thở ra, ai biết được liệu hơi thở có đi vào lại hay không? Điều đó không chắc chắn được, không có gì đảm bảo.

Chỉ có một vài người theo con đường tôn giáo là ở trong trạng thái an toàn. Ngay cả khi nói về Thượng đế, họ nói về Thượng đế như một nguồn an toàn tối thượng. Họ nghĩ đến Thượng đế bởi vì họ lo sợ. Khi họ cầu nguyện và thiền, họ sẽ chỉ làm vậy để vẫn được ở trong "sách tốt" – rằng "Nếu có Thượng đế, Người sẽ biết tôi thường xuyên đi nhà thờ, thường xuyên cầu nguyện. Tôi có thể kiểm chứng điều đó". Ngay cả lời cầu nguyện của họ cũng chỉ là phương tiện.

Sống mạo hiểm nghĩa là sống như thể mỗi khoảnh khắc là khoảnh khắc cuối cùng. Mỗi khoảnh khắc đều có giá trị của nó, và bạn không sợ. Bạn biết và chấp nhận thực tế rằng cái chết có ở đó. Bạn không lẩn tránh cái chết, mà bạn còn bước ra đương đầu với cái chết. Bạn tận hưởng những khoảnh khắc đương đầu với cái chết – về mặt thể chất, tâm lý, tâm linh.

Đừng bao giờ quên nghệ thuật sống mạo hiểm. Hãy rèn cho mình khả năng luôn chấp nhận rủi ro. Bất cứ nơi nào bạn có thể tìm thấy

cơ hội để mạo hiểm, đừng bỏ lỡ, và bạn sẽ không bao giờ là kẻ thất bại. Rủi ro là bảo chứng duy nhất cho biết bạn thật sự đang sống.

ẨN SỐ CUỘC ĐỜI

Tâm trí khó chấp nhận ý kiến cho rằng có điều gì đó không thể lý giải được. Tâm trí luôn điên cuồng tìm kiếm lời giải thích cho mọi việc… nếu không giải thích được thì ít ra cũng cứ giải thích đi!

Toàn bộ lịch sử triết học, tôn giáo, khoa học và toán học đều có cùng nguồn gốc, cùng tâm trí – cùng chỗ ngứa! Bạn có thể tự gãi theo cách riêng, người khác cũng có thể gãi theo cách khác… nhưng cần phải biết được chỗ ngứa. Chỗ ngứa đó chính là niềm tin rằng sự tồn tại không phải là điều bí ẩn. Tâm trí chỉ có thể cảm thấy thoải mái nếu giải mã được phần nào đó về sự tồn tại.

Chuyện này xảy ra hàng ngày vào thời thơ ấu của tôi, bởi vì tôi thích trèo cây, cây càng cao tôi càng khoái. Và lẽ tự nhiên, tôi bị ngã nhiều lần; chân và đầu gối của tôi vẫn còn sẹo từ những lần ngã đó. Vì tôi thường xuyên trèo cây và luôn té ngã, cho nên ngày nào quần áo của tôi cũng bị rách. Mẹ tôi bảo:

– Đừng đi ra ngoài với cái lỗ rách trên quần áo của con. Để mẹ vá lại cho.

Tôi đáp:

– Không, không cần vá đâu. Mẹ tôi nói:

– Nhưng mọi người sẽ nghĩ… con là con trai của nhà buôn vải tốt nhất thị trấn này, nhưng con lại cứ lang thang khắp thị trấn trong bộ dạng rách rưới như thể không được ai chăm sóc.

Tôi đáp:

– Nếu mẹ vá lại, nó sẽ trông xấu xí. Ngay lúc này, ai cũng có thể thấy là nó mới. Lúc con ra khỏi nhà không có lỗ rách này. Nó mới xảy ra, con vừa bị ngã xuống từ một cành cây. Nhưng với miếng vá của mẹ, nó sẽ giống như quần áo cũ. Miếng vá của mẹ chỉ khiến con trông nghèo nàn, chiếc áo rách sẽ làm con trông thật can đảm. Đừng lo lắng về chuyện đó. Nếu có ai nói với con về nó, con có thể thách thức họ "Anh có thể cùng tôi leo lên cái cây kia; nếu anh có thể xoay

xở để không bị ngã, chỉ khi đó anh mới có quyền nói bất cứ điều gì".

Cây trâm bầu thường cho quả ngọt nhưng quả lại mọc rất cao trong khi cành lại yếu. Nếu không leo lên những cành cao, bạn không thể có được quả ngon nhất bởi vì quả ở những cành thấp đã bị hái mất bởi những người có phẩm chất thấp hơn – những người chỉ dám leo lên ở độ cao chừng 3 mét.

Nếu dám leo lên khoảng 9 mét, bạn sẽ có được những quả ngon ngọt thực sự. Chúng chỉ dành cho những người can đảm. Nhưng từ vị trí đó, một cú ngã là gần như chắc chắn. Chỉ cần một cơn gió hơi mạnh thôi… cả nhánh cây sẽ rời khỏi thân, và trước khi có thể làm được gì, bạn đã nằm trên mặt đất.

Nhưng mẹ tôi không thể nào hiểu được ý nghĩ đó. Tôi đã cố giải thích với bà:

– Rất đơn giản! Nếu mẹ không vá áo cho con, điều đó có nghĩa là vết rách vừa mới có; nó chỉ mới xảy ra thôi. Nhưng khi được vá lại, điều đó chứng tỏ rằng nó không còn mới nữa; con đã bước ra khỏi nhà với một chiếc áo vá. Khi ấy, nó càng trông nổi bật hơn, và con không muốn bị cho là quá nghèo khó.

Bà nói:

– Mẹ không thể hiểu được con đang nghĩ gì, bởi vì mọi người trong nhà… bất cứ khi nào áo ai bị rách hoặc cúc áo bị đứt, họ đều tìm đến mẹ và nói "Con sắp đi ra ngoài – mẹ hãy vá giúp con". Còn con là đứa duy nhất… Mẹ tự tìm đến con, vậy mà con vẫn không chịu để mẹ vá áo.

Tôi đáp:

– Không, không vá đâu. Nếu mẹ muốn cho con một cái áo khác, vậy thì được. Con sẽ không mặc một chiếc áo vá. Nếu mẹ không vá, con có thể mặc nó cả năm; không sao cả vì nó luôn mới. Lúc nào con cũng có thể nói rằng mình vừa ngã.

Toàn bộ lịch sử của tâm trí đều đã và đang làm công việc may vá này. Cũng giống như các nhà thần học cho rằng Thượng đế là thực tại. Thượng đế chỉ là một ý niệm. Nếu loài ngựa có ý niệm thì Thượng đế của chúng sẽ là một con ngựa. Hoàn toàn có thể chắc

chắn rằng Thượng đế của loài ngựa không phải là con người, bởi vì con người quá tàn bạo với loài ngựa, đến mức con người được xem là ác quỷ.

Ý niệm là thứ thay thế cho nơi mà cuộc sống trở nên bí ẩn và bạn tìm thấy những khoảng trống mà thực tại không thể lấp đầy.

Ý niệm là thứ thay thế cho nơi mà cuộc sống trở nên bí ẩn và bạn tìm thấy những khoảng trống mà thực tại không thể lấp đầy. Rồi bạn lấp những khoảng trống này bằng ý niệm; và ít ra thì bạn bắt đầu cảm thấy hài lòng rằng mình hiểu được cuộc sống.

Bạn có bao giờ suy ngẫm về từ *understand (thấu hiểu)* chưa? Nó có nghĩa là *stand (đứng) under you (dưới bạn)*. Bất cứ thứ gì bạn có thể khiến nó đứng dưới bạn, dưới ngón cái của bạn, dưới quyền lực của bạn, dưới mũi giày của bạn, bạn chính là chủ nhân của nó.

Mọi người đã cố hiểu cuộc sống theo cách tương tự, để họ cũng có thể đặt cuộc sống dưới chân mình và tuyên bố "Ta là chủ. Giờ thì chẳng còn gì mà ta không thể hiểu được".

Nhưng điều đó không thể xảy ra. Dù bạn làm gì, cuộc sống luôn trải đầy những bí ẩn và sẽ mãi như thế.

Cõi bên kia hiện diện ở khắp nơi. Vây quanh chúng ta là cõi bên kia, hay cõi vượt thoát. Cõi bên kia ấy chính là Thượng đế. Cõi bên kia ở bên trong, ở bên ngoài, luôn ở đó. Ta thường quên sự hiện hữu của cõi bên kia, bởi vì thật không thoải mái, thật bất tiện khi phải nhìn vào cõi bên kia – cứ như thể ta nhìn vào vực thẳm và bắt đầu run rẩy, bắt đầu cảm thấy nôn nao.

Cái thực giống như vực thẳm, bởi vì cái thực là cái trống rỗng, nó là bầu trời không biên giới. Đức Phật nói: "Durangama – hãy sẵn sàng cho cõi bên kia". Đừng bị giới hạn trong các đường biên, hãy luôn vượt qua các đường biên. Hãy tạo ra các đường biên nếu cần, nhưng luôn nhớ rằng bạn phải bước qua nó. Đừng tạo ra các kiểu cầm tù.

Chúng ta tạo ra nhiều kiểu cầm tù: mối quan hệ, tín ngưỡng, tôn giáo... Bạn cảm thấy ấm áp bởi vì không có cơn gió mạnh nào thổi qua. Bạn cảm thấy được bảo vệ dù sự bảo vệ ấy là giả, bởi vì cái

chết sẽ đến và kéo bạn vào cõi bên kia. Trước khi cái chết đến và kéo bạn vào cõi bên kia, hãy đi theo cách riêng của bạn.

Một thiền sư sắp viên tịch. Ông ấy đã 90 tuổi. Bỗng ông ấy mở mắt ra hỏi:

– Giày của ta đâu?

Đệ tử hỏi:

– Thầy định đi đâu? Thầy có bị lẩn thẩn không? Thầy sắp viên tịch, thầy thuốc nói không còn cơ hội nào nữa, chỉ còn vài phút thôi.

Thiền sư đáp:

– Đó là lý do ta cần đến giày. Ta muốn đi đến nghĩa trang bởi vì ta không muốn bị lôi đi. Ta sẽ tự đi và ta sẽ gặp cái chết ở đó. Ta không muốn bị lôi đi. Và con biết đấy – ta không bao giờ dựa vào người khác. Điều đó thật xấu xí, bốn người sẽ khiêng ta đi. Không được!

Ông ấy đã đi bộ đến nghĩa trang. Không chỉ có thế, ông ấy còn tự đào huyệt cho mình, nằm xuống, rồi ra đi.

Thật can đảm khi đón nhận cái không biết!

Thật can đảm khi đi theo cách của mình và chào đón cõi bên kia!

Khi đó, cái chết bị biến đổi. Cái chết không còn là cái chết nữa! Người can đảm không bao giờ chết; cái chết bị đánh bại.

Người can đảm vượt thoát khỏi cái chết. Đối với người tự đi đến cõi bên kia theo cách của mình, cõi bên kia sẽ không còn là cái chết nữa. Khi đó, cõi bên kia sẽ trở thành nơi chào đón. Nếu bạn chào đón cõi bên kia, cõi bên kia sẽ chào đón bạn; cõi bên kia luôn là tiếng vọng của bạn.

THỨC ĐỂ THOÁT

Bản ngã giống như bức tường bao quanh bạn. Nó thuyết phục bạn rằng bao quanh bạn như thế là để bảo vệ bạn. Đấy chính là sự cám dỗ của bản ngã. Nó cứ lải nhải với bạn: “Nếu tôi không tồn tại, bạn sẽ không được bảo vệ, bạn sẽ trở nên quá mong manh, và có quá nhiều rủi ro. Cho nên, hãy để tôi bảo vệ bạn, để tôi bao quanh bạn”.

Đúng là có một sự bảo vệ nhất định của bản ngã, nhưng bức

tường ấy cũng sẽ giam cầm bạn. Chắc chắn là có sự bảo vệ, nếu không thì chẳng ai lại chịu đựng những đau khổ do bản ngã mang lại. Chắc chắn là có sự bảo vệ, nó bảo vệ bạn khỏi kẻ thù – nhưng rồi nó cũng ngăn cản bạn tiếp xúc với những người bạn.

Khi bạn đóng cửa và trốn bên trong vì sợ kẻ thù, một người bạn đến nhưng anh ta không thể vào được. Nếu bạn mở cửa cho người bạn kia vào, có nguy cơ là kẻ thù cũng lẻn vào theo.

Bạn phải suy nghĩ cho thật thấu đáo; đây là một trong những vấn đề lớn nhất của cuộc đời. Và chỉ rất ít người can đảm mới xử lý nó đúng cách, trong khi những người hèn nhát sẽ ẩn nấp và rồi họ đánh mất cả cuộc đời.

Cuộc sống luôn chứa đựng rủi ro, còn cái chết thì không có rủi ro. Chết, rồi bạn sẽ chẳng gặp vấn đề nào nữa, không ai đi giết bạn bởi vì làm sao người ta có thể giết bạn khi bạn đã chết? Đi xuống mồ và kết thúc cuộc đời! Ở đó không có ốm đau, ở đó không có lo lắng, ở đó không có rắc rối – bạn thoát khỏi mọi rắc rối.

Nhưng nếu bạn còn sống, sẽ có hàng triệu vấn đề. Bạn càng sống, càng có nhiều vấn đề. Nhưng điều đó không có gì là sai, bởi vì giải quyết vấn đề, đương đầu với thử thách chính là cách giúp bạn trưởng thành.

Bản ngã là bức tường kiên cố bao quanh bạn. Nó không cho phép ai bước vào bên trong. Bạn cảm thấy được bảo vệ an toàn, nhưng sự an toàn này giống như cái chết. Nó là sự an toàn của chồi non bên trong hạt mầm. Chồi non không dám vươn ra bởi vì ai mà biết được – thế giới này thật quá nguy hiểm, còn chồi non lại quá yếu mềm? Cứ ẩn nấp bên trong hạt mầm, mọi thứ sẽ được bảo vệ.

Hoặc hãy nghĩ về một đứa bé trong bụng mẹ. Mọi thứ đều có trong đó, mọi nhu cầu của đứa trẻ đều được đáp ứng ngay tức thì. Không có lo lắng, không cãi cọ, không tương lai. Đứa bé chỉ sống một cách hạnh phúc.

Nhưng liệu bạn có thể ở mãi trong bụng mẹ? Nơi đó rất an toàn. Nếu có cơ hội lựa chọn, liệu bạn có chọn sống mãi trong bụng mẹ? Còn gì thoải mái hơn nơi đó cơ chứ? Các nhà khoa học cho rằng

chúng ta chưa thể tạo ra được một nơi nào dễ chịu hơn bụng mẹ? Bụng mẹ là nơi dễ chịu tuyệt đối. Quá dễ chịu – không lo lắng, không rắc rối, không cần làm việc. Chỉ cần tồn tại. Và mọi thứ sẽ tự động được chu cấp – nhu cầu vừa phát sinh là được đáp ứng ngay tức thì. Thậm chí không lo thở nữa – người mẹ sẽ thở hộ đứa bé. Chẳng cần lo về thức ăn – người mẹ sẽ ăn thay đứa bé.

Nhưng liệu bạn có thích ở mãi trong bụng mẹ? Thoải mái thật đấy, nhưng đó không phải là cuộc sống. Cuộc sống luôn dữ dội. Cuộc sống chỉ có ở bên ngoài.

Ecstasy (tiếng Anh) có nghĩa là *cực lạc*, đồng thời có nghĩa là đứng ra ngoài – bước ra khỏi các lớp vỏ bọc, khỏi sự bảo vệ, khỏi bản ngã, khỏi các tiện nghi, khỏi mọi bức tường chết chóc bao quanh. Để đạt đến cực lạc, ta cần bước ra, tự do, di chuyển, tiến triển, trở nên mong manh để cơn gió có thể thổi xuyên qua mình.

Khi hạt mầm vỡ và ánh sáng ẩn bên trong bắt đầu tỏa ra, đó là cực lạc.

Bản ngã phải được vứt bỏ. Bạn phải thu hết can đảm và đập vỡ nó trên sàn nhà. Mọi người cứ nuôi dưỡng nó theo hàng triệu cách mà không biết rằng mình đang bồi đắp cho địa ngục giam giữ chính mình.

Khi đứa bé được sinh ra và rời khỏi bụng mẹ, rời bỏ mọi sự tiện nghi, thoải mái để đi vào thế giới không biết, đó là cực lạc.

Khi chú chim thoát khỏi vỏ trứng và bay lên bầu trời, đó chính là cực lạc.

Bản ngã là quả trứng, bạn sẽ phải bước ra khỏi nó. Hãy cực lạc! Hãy bước ra khỏi mọi sự bảo vệ, mọi vỏ bọc và mọi sự an toàn. Khi đó, bạn sẽ đạt đến thế giới rộng hơn, mênh mông vô cùng. Chỉ khi đó bạn mới thật sự sống, và sống một cuộc sống chan chứa.

Nhưng nỗi sợ đã khiến bạn trở nên què quặt!

Đây là bức tường của sự do dự, của việc neo bám vào quá khứ, của việc bám vào bản ngã. Và bạn mang nó đi khắp nơi. Đôi khi, vào những khoảnh khắc hiếm hoi, khi thật sống và tỉnh táo, bạn sẽ nhìn thấy được nó. Một người có thể sống cả cuộc đời – và nhiều cuộc đời

– nhưng vẫn không nhận ra rằng mình đang sống trong một cái xà lim đóng kín, không cửa sổ.

Bản ngã không cho phép bạn chân thật, nó cứ buộc bạn phải giả dối. Bản ngã là giả dối, nhưng bạn phải là người đưa ra quyết định. Việc này đòi hỏi phải vô cùng can đảm bởi vì nó sẽ đập tan tất cả những gì bạn đã nuôi dưỡng cho đến lúc này. Khi đó, sẽ không có bức tường ngăn cách nào; dù ở bất cứ nơi nào, bạn đều nhìn thấy sự vô hạn, không biên giới.

Một người đàn ông lớn tuổi bước vào quán rượu yêu thích của mình, nhận thấy nữ nhân viên phục vụ thường ngày đã bị thay thế bằng một người mới. Sau phút ngạc nhiên và có phần bối rối, ông nịnh đầm:

– Đã lâu rồi tôi chưa gặp một cô gái nào đẹp như cô.

Nữ nhân viên mới, thuộc kiểu người kiêu căng, hất đầu đáp lại một cách chua ngoa:

– Xin lỗi, tôi không thể đáp lại lời khen này.

– Ồ, cô em thân mến! – Người đàn ông điềm tĩnh đáp – Cô không thể làm như tôi đã làm được sao? Cô không thể nói dối được sao?

Toàn bộ các nghi thức của chúng ta chẳng là gì ngoài việc giúp xoa dịu bản ngã của nhau. Chúng đều là những lời dối trá. Bạn khen ngợi ai đó, rồi người ấy sẽ đáp lại lời khen của bạn. Cả bạn lẫn người kia đều không thật. Chúng ta cứ mãi giở trò: phép xã giao, các nghi thức, những khuôn mặt và những chiếc mặt nạ văn minh. Dần dà, những bức tường sẽ trở nên quá dày đến mức bạn không thể nhìn thấy gì. Bức tường sẽ ngày càng dày hơn – vậy nên đừng chờ đợi! Nếu bạn cảm thấy mình đang mang vác một bức tường bao quanh mình, hãy vứt bỏ nó. Nhảy ra khỏi nó. Chỉ cần một quyết định là bạn có thể nhảy ra khỏi nó, không cần gì khác. Vậy nên từ ngày mai, đừng nuôi dưỡng nó. Bất cứ khi nào bạn thấy mình đang nuôi dưỡng nó, hãy dừng lại. Trong vòng vài ngày, bạn sẽ thấy nó chết, bởi vì nó cần được nuôi dưỡng bằng sự ủng hộ thường xuyên của bạn.

KHÔNG CÓ KHỞI ĐẦU, KHÔNG CÓ KẾT THÚC

Có nhiều nỗi sợ, nhưng về cơ bản, chúng chỉ là những phần nhỏ của một nỗi sợ, là các nhánh của một thân cây. Tên gọi của loài cây đó là cái chết. Có thể bạn không nhận biết được rằng nỗi sợ này có liên quan đến cái chết, nhưng mọi nỗi sợ đều liên quan đến cái chết.

Nỗi sợ chỉ là cái bóng. Không chắc rằng bạn có sợ phá sản hay không, nhưng quả thực là bạn sợ không có tiền và trở nên mong manh trước cái chết. Mọi người cứ nắm giữ tiền như là chiếc bùa hộ mệnh, dù họ biết rất rõ rằng không có cách nào bảo vệ chính mình khỏi cái chết. Cần phải làm gì đó. Ít nhất là nó giữ cho bạn bận rộn, và việc giữ cho bản thân bận rộn là một cách làm vô thức, một loại thuốc mê.

Chúng ta là những người nghiện công việc – lúc nào cũng phải làm việc gì đó, chúng ta không thể rời công việc. Thế là ngày nghỉ trở nên đáng sợ; ta không thể ngồi tĩnh lặng. Ta muốn bận rộn, bởi vì nó giữ được tấm rèm che chắn giữa bản thân ta và cái chết.

Nếu cái chết là nỗi sợ cơ bản, thì chỉ một thứ mới có thể khiến bạn không sợ hãi, đó chính là ý thức về sự bất tử. Không gì khác – tiền bạc, quyền lực, danh vọng – có thể giúp chinh phục cái chết ngoại trừ việc thiền định, chiêm nghiệm về bản thân… sẽ tiết lộ cho bạn biết rằng cơ thể bạn sẽ chết, nhưng bạn vượt trên cả cấu trúc vật chất này. Bản chất cốt lõi, nguồn sống thiết yếu đã tồn tại trước đó và vẫn sẽ tồn tại. Sự tồn tại không có khởi đầu và không có kết thúc.

Bạn thay đổi mỗi ngày. Khi vừa được sinh ra, chỉ một ngày tuổi, chính lúc đó bạn cũng không thể nhận ra chính mình. Mọi thứ sẽ thay đổi; bạn sẽ già đi, tuổi trẻ sẽ biến mất. Nhưng nó chỉ xảy ra với hình dạng bên ngoài, không xảy ra với cái cốt lõi. Và thứ đã thay đổi suốt cuộc đời bạn chỉ là hình dạng bên ngoài.

Hình dạng của bạn thay đổi trong từng khoảnh khắc. Cái chết không là gì ngoài sự thay đổi. Từ tuổi thơ đến tuổi trẻ… bạn không nhận ra khi nào tuổi thơ rời bỏ bạn và bạn trở thành thanh niên. Từ tuổi trẻ đến tuổi già… mọi thứ cứ diễn ra từ từ đến mức bạn không nhận ra thời điểm nào, ngày nào, năm nào tuổi trẻ đã rời bỏ bạn. Sự

thay đổi đó diễn ra một cách từ từ và chậm rãi.

Cái chết là bước nhảy lượng tử từ cơ thể này, từ hình dạng này sang hình dạng khác. Nhưng đó không phải là kết thúc đối với bạn. Bạn chưa bao giờ được sinh ra và chưa bao giờ chết đi. Bạn luôn ở đây.

Các hình dạng đến rồi đi, và dòng chảy cuộc sống vẫn tiếp diễn. Chừng nào bạn còn chưa trải nghiệm được điều này thì nỗi sợ chết sẽ không rời khỏi bạn. Chỉ có thiền mới có thể giúp được.

Thiền sẽ đưa bạn đối mặt với thực tại.

Một khi tự mình biết được cuộc sống là gì, bạn sẽ không bao giờ phiền lòng về cái chết. Bạn có thể vượt thoát… nó nằm trong phạm vi sức mạnh của bạn, quyền của bạn. Nhưng bạn phải nỗ lực đi từ tâm trí sang vô trí.

Bạn cho rằng khoảnh khắc đứa trẻ được sinh ra là lúc bắt đầu cuộc sống của nó. Điều đó không đúng! Bạn cho rằng khoảnh khắc người già chết đi là thời điểm kết thúc cuộc sống của người đó. Không phải như vậy! Cuộc sống lớn hơn sự sinh tử rất nhiều. Rất nhiều những lần sinh và tử diễn ra bên trong cuộc sống. Bản thân cuộc sống không có khởi đầu, không có kết thúc; cuộc sống tồn tại vĩnh hằng. Nhưng bạn không dễ dàng hiểu được làm sao cuộc sống có thể chuyển thành cái chết – ngay cả việc thừa nhận điều đó thôi cũng khó.

Ở thời điểm nào thì nó không còn là cuộc sống và trở thành cái chết? Đâu là ranh giới? Bạn không thể đánh dấu khởi điểm của sinh, khi cuộc sống bắt đầu: liệu đó là khi đứa bé được sinh ra hay khi nó được thụ tinh? Nhưng ngay cả trước khi thụ tinh, trứng của người mẹ vẫn sống, tinh trùng của người cha vẫn sống – chúng không chết, bởi vì sự gặp gỡ của hai vật thể chết không thể tạo nên sự sống. Vậy đứa trẻ được sinh ra vào thời điểm nào? Khoa học không thể xác định được điều này.

Cuộc sống bắt đầu tại điểm chết của kiếp sống trước. Khi bạn chết, một chương của cuộc đời đóng lại. Nó chỉ là một chương trong cuốn sách có vô số chương. Một chương kết thúc, nhưng cuốn sách

vẫn chưa đóng lại. Chỉ cần lật trang thì chương khác sẽ bắt đầu.

Vào khoảnh khắc cuối cùng khi họ cảm thấy mình sắp chết, toàn bộ kiếp sống vừa qua diễn ra nhanh chóng trước mắt họ – từ lúc chào đời cho đến khoảnh khắc ấy. Toàn bộ cuốn phim ký ức này diễn ra rất nhanh, chỉ trong cái chớp mắt. Trước khi kết thúc chương này, anh ta hồi tưởng lại toàn bộ trải nghiệm của mình, những ham muốn chưa được thỏa mãn, những kỳ vọng, cảm giác chán chường, thất vọng, đau khổ, vui sướng – tất cả mọi thứ.

Đức Phật gọi đó là tanha, nghĩa là ham muốn, nhưng cũng có nghĩa là toàn bộ đời sống của ham muốn. Người sắp chết phải nhìn thấy toàn bộ những điều đó trước khi tiếp tục hành trình, bởi vì bộ não sẽ không đi theo họ. Ham muốn được giải phóng khỏi tâm trí sẽ bám vào linh hồn, và ham muốn này sẽ quyết định kiếp sống tương lai của họ. Bất cứ điều gì chưa được hoàn thành, họ sẽ hướng tới mục tiêu ấy.

Những gì bạn thu thập được, những gì bạn mang theo tựa như hạt giống – hạt giống sẽ trở thành cây, đơm hoa kết trái. Hạt giống chứa đựng cả một bản kế hoạch tổng thể.

Điều bạn làm vào khoảnh khắc chết sẽ quyết định cách thức bạn được sinh ra. Hầu hết mọi người chết đi vẫn còn neo bám. Chỉ vào khoảnh khắc chết họ mới nhận ra mình chưa từng sống. Cuộc sống đã trôi qua như một giấc mơ, và giờ thì cái chết đến. Khi còn thời gian để sống, bạn lại làm nghìn lẻ một điều ngu ngốc, lãng phí thời gian thay vì sống trọn vẹn.

Tôi hỏi những người chơi cờ: “Các anh đang làm gì vậy?”. Họ đáp: “Giết thời gian”.

Từ khi còn rất nhỏ, tôi đã phản đối điều này – “giết thời gian”. Ông của tôi là một người chơi cờ rất giỏi, tôi đã hỏi ông: “Ông đang già đi, vậy mà ông vẫn giết thời gian. Ông không thấy rằng thực tế là thời gian đang giết ông sao, còn ông thì cứ mãi nói mình đang giết thời gian? Ông thậm chí không biết thời gian là gì, ông không biết nó ở đâu. Hãy bắt lấy nó và chỉ cho cháu xem đi”.

Bảo rằng thời gian đang lướt qua, trôi qua là một kiểu an ủi.

Thực ra, chính bạn mới đang trôi qua – đang tuột dốc từng khoảnh khắc. Bạn cứ nghĩ rằng thời gian đang trôi qua, như thể bạn sẽ ở lại còn thời gian sẽ ra đi! Đồng hồ là sản phẩm do con người tạo ra để đo đếm thời gian qua đi, mà trên thực tế nó không trôi qua chút nào.

Nếu cái chết không có sự níu kéo, nếu không có ham muốn được sống dù chỉ thêm một khoảnh khắc nữa, bạn sẽ chết một cách có ý thức. Bạn sẽ chết một cách tỉnh táo, và bạn sẽ hồi tưởng lại quá khứ. Bạn sẽ hiểu được rằng bất cứ điều gì mình đã và đang làm đều ngu ngốc.

Nếu ham muốn được thỏa mãn, bạn sẽ đạt được gì? Đấy là một cuộc chơi kỳ lạ mà trong đó bạn luôn thất bại, dù bạn thắng hay thua thì cũng không có gì khác biệt. Niềm vui của bạn chẳng là gì cả, chỉ là những chữ ký được viết trên mặt nước, còn nỗi đau của bạn được khắc trên đá. Và bạn chịu đựng tất cả những đau đớn kia vì những chữ ký trên mặt nước. Bạn chịu đựng cả cuộc đời mình cho những niềm vui nhỏ bé. Thành công cũng là thất bại. Thất bại dĩ nhiên vẫn là thất bại, và niềm vui chẳng là gì ngoài sự khích lệ để bạn chịu đựng nỗi đau.

Toàn bộ trạng thái hưng phấn của bạn chỉ là sự vận hành của giấc mơ hão huyền. Bạn sẽ ra đi với hai bàn tay trắng. Cả cuộc đời này chỉ là một cái vòng luẩn quẩn. Bạn không đến được đâu, bởi vì di chuyển trong một đường tròn, làm sao bạn có thể đến được nơi nào cơ chứ? Bạn vẫn luôn cách trung tâm cùng một khoảng cách, cho dù đang ở đâu trên đường tròn.

Thành công đến, thất bại cũng đến; niềm vui đến, nỗi đau cũng đến; có đau khổ, có cả niềm hân hoan. Mọi thứ cứ diễn ra trong vòng tròn nhưng trung tâm – bản thể nội tại – vẫn cách đều mọi vị trí. Thật khó nhận thấy khi bạn ở trong vòng tròn – bạn tham gia quá nhiều vào nó. Nhưng giờ đây, bỗng nhiên tất cả đều vụt khỏi tay bạn – bạn trở nên trống rỗng.

Trong kiệt tác *The Prophet (tạm dịch Nhà tiên tri)* của Kahlil Gibran, có đoạn:

… Nhà tiên tri Al-Mustafa vội vã đến gặp những người đang làm

ở nông trại và nói: *"Tàu của ta đã đến, đã đến lúc ta phải đi. Ta đến đây chỉ để nhìn lại tất cả những gì đã xảy ra và cả những gì chưa xảy ra. Trước khi lên tàu, ta tha thiết muốn nhìn lại cuộc sống của mình ở đây…*

Ta giống như dòng sông sắp đổ ra biển. Sông chờ đợi khoảnh khắc được nhìn lại những vùng đất mà nó đã đi qua – rừng, núi, con người. Đó là một cuộc sống phong phú, một hành trình hàng ngàn dặm, và giờ đây, chỉ trong một khoảnh khắc, tất cả sắp tan biến. Cho nên, giống như dòng sông sắp đổ ra biển lớn, ta cũng muốn nhìn lại".

Nhưng việc nhìn lại này chỉ xảy ra nếu bạn không níu kéo quá khứ; bằng không, vì quá sợ đánh mất nó, bạn không có thời gian để quan sát, để nhìn lại. Và thời gian chỉ là một cái chớp mắt. Nếu một người chết trong trạng thái hoàn toàn tỉnh thức, nhìn thấy toàn bộ mảnh đất mà mình đã đi qua và nhận ra toàn bộ sự ngu ngốc của nó, người đó sẽ được sinh ra với sự tinh nhạy, thông minh, can đảm.

Cái chết là một mặt của đồng xu, sự ra đời của bạn chính là mặt còn lại của đồng xu ấy. Nếu một mặt của đồng xu là sự bối rối, đau khổ, khốn cùng, níu kéo, ham muốn, thì bạn không thể nào trông đợi mặt kia sẽ là sự nhạy bén, thông minh, can đảm, minh bạch, nhận thức.

Bạn sẽ ngạc nhiên, nhưng đây là trải nghiệm của hàng ngàn người: họ neo bám vào khổ đau chỉ vì họ đã phát triển một thứ tình bạn nào đó với khổ đau. Họ đã sống với nó quá lâu nên việc rời bỏ nó lúc này cũng giống như một cuộc ly hôn.

Hãy quan sát những người đang ở giữa lằn ranh sinh tử. Sự đau khổ, chịu đựng của họ không phải ở cái chết. Cái chết không hề đau đớn. Nó thực sự dễ chịu, chỉ giống như giấc ngủ sâu. Họ không quan tâm đến cái chết, họ lo lắng về cái đã biết đang trôi tuột khỏi tay họ. Với họ, nỗi sợ có nghĩa là: mất đi cái đã biết và đi vào cái không biết.

Trong khi đó, can đảm là đối lập với sợ hãi.

Luôn sẵn sàng vứt bỏ cái đã biết, thậm chí không cần đợi cho đến khi nó chín muồi. Hãy bắt đầu ngay với cái gì đó mới mẻ… sự mới mẻ, sự tươi tắn của nó thật quyến rũ. Khi đó sẽ có can đảm.

Sợ chết chính là nỗi sợ lớn nhất, và cũng là công cụ hủy diệt lòng can đảm của bạn.

Cho nên, tôi đề nghị một điều: *luôn sẵn sàng đi từ cái đã biết đến cái không biết, trong bất cứ việc gì, trong mọi trải nghiệm.*

Cho dù cái chưa biết tồi tệ hơn cái đã biết, đấy không phải là vấn đề. Việc bạn chuyển từ cái đã biết sang cái không biết, việc bạn sẵn sàng đi từ cái đã biết đến cái không biết... mới có ý nghĩa quan trọng. Điều đó vô cùng có giá trị. Và trong bất kỳ trải nghiệm nào, hãy tiếp tục làm như thế. Cách ấy sẽ giúp bạn sẵn sàng cho cái chết, bởi vì khi cái chết đến, bạn không thể bất chợt quyết định: "Tôi chọn cái chết và rời bỏ cuộc sống". Bạn không thể bất chợt đưa ra những quyết định như vậy.

Bạn phải đi từng bước một. Và khi trở nên quen thuộc với vẻ đẹp của cái không biết, bạn bắt đầu tạo ra một phẩm chất mới trong chính mình. Nó có ở đó, chỉ là chưa từng được dùng đến. Trước khi cái chết đến, hãy tiếp tục di chuyển từ cái đã biết đến cái không biết. Luôn nhớ rằng cái mới sẽ tốt hơn cái cũ.

Điều quan trọng là sự lựa chọn của bạn: bạn chọn học hỏi, bạn chọn trải nghiệm, bạn chọn đi vào bóng tối. Dần dần, sự can đảm của bạn bắt đầu hoạt động. Sự sắc bén của trí thông minh không tách rời khỏi sự can đảm, nó gần như là một thể thống nhất.

Đi cùng với sợ hãi là hèn nhát, và chắc chắn là sự chậm phát triển của tâm trí, sự xoàng xĩnh. Chúng ở cùng nhau, hỗ trợ lẫn nhau. Còn đi cùng với can đảm là sự sắc bén, trí thông minh, sự cởi mở, tâm trí không định kiến, khả năng học hỏi – tất cả đi cùng nhau.

Sự can đảm sẽ đến với bạn.

Hãy bắt đầu bằng một công thức đơn giản: *Đừng bao giờ bỏ lỡ cái không biết.*

Luôn chọn cái không biết và tiến về phía trước. Ngay cả nếu bạn phải đau khổ, điều đó vẫn xứng đáng để bạn thực hiện – luôn có sự đền đáp! Bạn luôn bước ra khỏi nó với sự trưởng thành hơn, chín chắn hơn, thông minh hơn.

Sức mạnh ý chí để tiếp bước

Mọi người đều e ngại – phải như vậy thôi. Cuộc sống là thứ người ta phải sợ. Con người trở nên không sợ hãi nhờ chấp nhận nỗi sợ của mình, chỉ đơn giản là nhìn vào các sự kiện của cuộc đời và nhận ra rằng nỗi sợ này là tự nhiên.

Nỗi sợ và nỗi mặc cảm có giống nhau không?

Nỗi sợ và nỗi mặc cảm không giống nhau. Chấp nhận nỗi sợ, ta sẽ trở nên tự do; còn khi phủ nhận, từ chối, lên án nỗi sợ, thì nỗi mặc cảm sẽ đè nặng tâm hồn ta.

Nỗi sợ là một phần của tình huống. Con người là một phần, một phần rất nhỏ, còn cái tổng thể là to lớn – một giọt nước, một giọt nước rất nhỏ, còn cái tổng thể là đại dương bao la. Ta run rẩy: "Tôi có thể bị lạc mất trong cái tổng thể, nhân dạng của tôi có thể bị mất đi". Đó là nỗi sợ trước cái chết. Tất cả mọi nỗi sợ đều là nỗi sợ đối với cái chết. Và sợ chết là nỗi sợ mang tính hủy hoại.

Sợ hãi, run rẩy là điều tự nhiên. Nếu bạn chấp nhận nó, nếu bạn khẳng định rằng đây chính là cách thức của cuộc sống, nếu bạn chấp nhận nó một cách tuyệt đối, thì sự run rẩy sẽ chấm dứt ngay lập tức và năng lượng của nỗi sợ sẽ thoát ra, bạn trở nên tự do. Khi đó, bạn biết rằng ngay cả khi mất hút vào đại dương, giọt nước vẫn có mặt ở đó; trên thực tế, nó sẽ trở thành đại dương bao la. Khi đó, cái chết trở thành niết bàn, bạn không còn sợ đánh mất chính mình. Khi đó, bạn hiểu được câu nói của Chúa Jesus: "Ai tìm cách duy trì sự sống của mình thì sẽ mất, còn ai dám buông bỏ thì sẽ giữ được sự sống".

Cách duy nhất để vượt lên trên cái chết là chấp nhận cái chết. Khi đó, cái chết sẽ biến mất. Cách duy nhất để trở nên không sợ hãi là chấp nhận nỗi sợ. Rồi năng lượng sẽ được giải phóng và ta trở nên tự do.

Nhưng nếu bạn lên án nỗi sợ, nếu bạn kìm nén nỗi sợ, nếu bạn che giấu sự thật rằng bạn sợ, nỗi mặc cảm sẽ được sinh ra.

Bất cứ điều gì bị kìm nén đều tạo ra nỗi mặc cảm; bất cứ điều gì

bị cấm cản sẽ tạo ra nỗi mặc cảm; bất cứ điều gì chống lại tự nhiên sẽ tạo ra nỗi mặc cảm. Khi đó, bạn cảm thấy tội lỗi – rằng mình đã lừa dối người khác và lừa dối bản thân. Sự không chân thật chính là mặc cảm tội lỗi.

Nỗi sợ và nỗi mặc cảm có giống nhau không? Không. Sợ có thể là do mặc cảm tội lỗi, nhưng cũng có thể không phải như vậy. Nó phụ thuộc vào cách bạn hành xử trước nỗi sợ. Nếu bạn làm gì sai với nỗi sợ, nó sẽ trở thành mặc cảm tội lỗi. Nếu bạn chấp nhận nó và không làm gì cả – mà có gì để làm đâu! – bạn sẽ trở nên tự do, không còn sợ hãi.

Đừng tự nói với mình rằng bạn xấu xí, bạn sai, bạn là kẻ tội đồ. Đừng lên án. Dù bạn là ai, hãy cứ như thế. Đừng mang mặc cảm tội lỗi, đừng cảm thấy có lỗi. Ngay cả nếu có điều gì đó sai, bạn cũng không sai. Có lẽ bạn đã hành động sai, nhưng bản thể của bạn không sai vì điều đó. Một hành động nào đó có thể sai, nhưng bản thể luôn đúng.

Tôi luôn tìm cách thuyết phục người khác rằng tôi quan trọng và mạnh mẽ. Tôi đã chiêm nghiệm tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến điều này, và tôi nghĩ đó là nỗi sợ.

Bản ngã luôn bắt nguồn từ nỗi sợ. Người thực sự không sợ hãi là người không có bản ngã. Bản ngã là lớp áo giáp bảo vệ. Bởi vì sợ nên bạn tạo ra ấn tượng quanh mình rằng bạn là người thế này, thế kia. Và một khi bạn nhìn ra nguyên nhân cơ bản, mọi thứ sẽ trở nên rất đơn giản. Bằng không, mọi người cứ mãi đấu tranh với bản ngã – mà bản ngã không phải là vấn đề thực sự. Cho nên bạn đang đấu tranh với triệu chứng, không phải với căn bệnh thực sự. Căn bệnh thực sự là nỗi sợ. Bạn có thể đấu tranh với bản ngã, và bạn sẽ bỏ lỡ mục tiêu bởi vì bản ngã không phải là kẻ thù thực sự, nó là kẻ thù giả mạo. Cho dù chiến thắng, bạn cũng chẳng được gì cả. Bạn không thể chiến thắng. Chỉ có kẻ thù thực sự mới có thể bị đánh bại, không phải kẻ thù giả mạo – vốn không hề tồn tại.

Một lần nọ, tôi đến nhà một ngôi sao điện ảnh và anh ta đã mời nhiều người đến gặp tôi. Một nữ diễn viên điện ảnh cũng có mặt. Cô

ấy đeo một chiếc đồng hồ rất đẹp với dây bản lớn. Ai đó ngồi cạnh bắt đầu hỏi về chiếc đồng hồ và cô ấy trông có vẻ lo lắng. Người đàn ông kia muốn xem chiếc đồng hồ, còn cô thì không muốn cởi ra. Nhưng người kia cứ khăng khăng đòi xem, thế là cô buộc lòng phải cởi đồng hồ ra. Khi đó, tôi mới nhận ra vấn đề là gì. Cô ấy có một đốm trắng lớn, một đốm trắng bệnh phong. Cô ấy giấu đốm trắng bên dưới chiếc đồng hồ. Giờ cô ấy đã bị phơi bày, cô ấy bắt đầu toát mồ hôi và trở nên căng thẳng…

Bản ngã cũng giống như thế. Có nỗi sợ nhưng không ai muốn phơi bày nỗi sợ của mình, bởi vì nếu phơi bày, bạn e rằng nhiều người có mặt ở đó sẽ khiến bạn càng sợ hơn. Một khi biết rằng bạn đang rất sợ hãi, mọi người sẽ tấn công bạn dữ dội hơn. Họ sẽ thích thú với việc làm nhục bạn, với việc tìm ra ai đó yếu hơn mình.

Những người chứa đầy nỗi sợ sẽ khiến người khác sợ để họ có thể cảm thấy yên tâm. Họ biết rõ rằng lúc này, bạn sẽ không chạm đến họ, bạn sẽ không vượt qua các ranh giới của họ.

Mọi người đều sợ hãi. Tận sâu bên trong sẽ tạo ra một bản ngã lớn bao quanh nỗi sợ, không ngừng bơm không khí vào quả bóng bản ngã và khiến nó trở nên quá lớn. Khi đó, anh ta bắt đầu khiến người khác sợ. Bất cứ ai tìm cách khiến người khác sợ đều hiểu rõ rằng sâu thẳm trong chính mình, anh ta cũng sợ, nếu không thì sao phải làm vậy? Làm vậy có ích gì? Ai bận tâm làm cho bạn sợ nếu chính bản thân bạn không sợ?

Đừng đấu tranh với bản ngã. Thay vào đó, hãy quan sát nỗi sợ và tìm cách chấp nhận nó. Nó là tự nhiên… nó là một phần của cuộc sống. Không cần phải che giấu; không cần phải giả vờ. Nó có ở đó – tất cả mọi người đều sợ hãi. Nó là một phần của bản chất loài người. Vào khoảnh khắc bạn chấp nhận nó, bản ngã sẽ biến mất, bởi vì khi đó không có lý do để bản ngã ở lại. Tranh đấu với bản ngã sẽ không giúp ích được gì; chấp nhận nỗi sợ sẽ có ích ngay lập tức. Bạn biết rằng chúng ta chỉ là sinh linh bé nhỏ giữa vũ trụ bao la – làm sao có thể không lo sợ? Và cuộc sống được bao quanh bởi cái chết – làm sao

có thể không lo sợ? Chúng ta có thể biến mất bất cứ lúc nào… chỉ một sai sót nhỏ, thế là chúng ta biến mất – vậy nên làm sao mà không lo sợ? Khi bạn chấp nhận, dần dần nỗi sợ sẽ biến mất bởi chẳng còn lý do để ở lại.

Tại sao khi ở một mình, tôi có thể thả lỏng bản thân và yêu thương mọi người; nhưng ngay khi có sự hiện diện của họ bên cạnh, những cánh cửa lại xuất hiện?

Thật khó yêu những con người bằng xương bằng thịt vì người thật sẽ không thỏa mãn được những kỳ vọng của bạn. Họ không được sinh ra để làm như vậy. Họ không ở đây để thỏa mãn kỳ vọng của người khác, họ phải sống cuộc sống của riêng mình. Và khi họ có những động thái đối nghịch với bạn, hoặc không hòa nhịp với cảm xúc, bản thể của bạn, yêu thương sẽ trở nên khó khăn.

Vấn đề thật sự chỉ nảy sinh khi bạn giáp mặt với một con người cụ thể. Anh ta sẽ không là nô lệ của bạn, cũng như bạn sẽ không là nô lệ của anh ta. Nếu bạn định làm nô lệ hoặc nếu anh ta định làm nô lệ, khi đó sẽ chẳng có vấn đề gì. Vấn đề nảy sinh bởi vì không ai muốn đóng vai nô lệ – và không ai có thể là nô lệ. Mọi người đều là bản thể tự do. Con người là tự do.

Nghĩ về tình yêu thì rất dễ, còn yêu thì lại rất khó. Rất dễ để yêu cả thế giới, còn yêu một con người cụ thể thì khó vô cùng.

Đừng xem nó là vấn đề cá nhân. Mọi người đều gặp phải cùng một vấn đề. Tôi chưa từng gặp một người nào không gặp khó khăn trong tình yêu. Chính mối quan hệ đẩy bạn vào những tình huống làm nảy sinh vấn đề… và thật tốt khi vượt qua chúng.

Ở phương Đông, người ta trốn tránh ngay khi nhìn thấy khó khăn trong đó. Họ bắt đầu phủ nhận tình yêu của mình, chối bỏ tình yêu của mình. Họ trở thành người không có tình yêu, và họ gọi đấy là không gắn kết. Dần dần, họ trở nên ngây dại. Tình yêu gần như biến mất khỏi phương Đông và chỉ còn lại thiền định.

Thiền có nghĩa là cảm thấy ổn trong cô tịch.

Thiền có nghĩa là tương giao với bản thân.

Vòng tròn của bạn hoàn chỉnh với bản thân mình; bạn không bước ra khỏi nó. Chín mươi chín phần trăm vấn đề của bạn được giải quyết. Bạn sẽ ít gặp rắc rối hơn.

Người phương Đông ít lo lắng, ít căng thẳng… như thể sống trong chiếc hang nội tâm, được bảo vệ, mắt nhắm lại. Họ không để cho năng lượng của mình dịch chuyển. Một nguồn năng lượng nhỏ dịch chuyển bên trong bản thể, và họ cảm thấy hạnh phúc. Nhưng niềm hạnh phúc của họ hơi chết. Niềm hạnh phúc của họ không phải là sự hân hoan, không phải là niềm vui.

Bạn có thể nói rằng đó không phải là bất hạnh, giống như bạn nói rằng mình khỏe mạnh vì không mắc bệnh. Nhưng đó không hẳn là khỏe mạnh. Khỏe mạnh phải bao hàm điều gì đó tích cực, sôi nổi, không chỉ đơn thuần là thiếu vắng bệnh tật. Nếu nói theo cách đó, thậm chí một cơ thể chết cũng khỏe mạnh bởi vì nó không có bệnh tật.

Cho nên ở phương Đông, họ cố gắng sống không có tình yêu, tìm cách chối bỏ thế giới – nghĩa là chối bỏ tình yêu – chối bỏ người phụ nữ, người đàn ông và mọi khả năng để tình yêu nảy nở. Các tu sĩ phương Đông không được phép nói chuyện với phụ nữ khi ở một mình. Họ không được phép chạm vào phụ nữ, thậm chí không được phép mặt đối mặt với phụ nữ. Khi một người phụ nữ đến hỏi điều gì đó, họ phải nhìn xuống. Họ phải nhìn vào chóp mũi của mình để không nhìn thấy người phụ nữ, dù chỉ tình cờ. Bởi vì ai biết được, điều gì đó sẽ kích hoạt… và con người gần như bất lực trước tình yêu.

Họ không ở trong nhà của người khác, họ không ở lâu một chỗ bởi vì sự gắn kết và tình yêu sẽ dễ nảy sinh. Cho nên họ cứ mãi di chuyển, lang thang và tránh né – tránh né tất cả các mối quan hệ. Họ đã đạt đến sự tĩnh tại. Họ là những con người không bị quấy rầy, không bị thế giới làm xao lãng, nhưng không hạnh phúc, không hân hoan ăn mừng.

Còn ở phương Tây thì ngược lại. Người ta cố gắng tìm kiếm hạnh phúc qua tình yêu và đã gây ra nhiều rắc rối. Họ đánh mất mối liên

hệ với bản thân. Họ rời xa chính mình đến mức không biết cách quay trở lại. Họ không biết con đường ở đâu, nhà ở đâu. Cho nên họ cảm thấy vô nghĩa, vô gia cư, và họ cố gắng yêu ngày một mãnh liệt hơn – dị tính, đồng tính, tự tính. Họ thử đủ mọi cách và rồi lại cảm thấy trống rỗng, bởi vì chỉ tình yêu mới có thể mang lại hạnh phúc, nhưng sẽ không có sự tĩnh tại trong đó. Và khi có hạnh phúc mà không tĩnh tại, nghĩa là đang thiếu một điều gì đó.

Khi bạn hạnh phúc mà không tĩnh tại, niềm hạnh phúc của bạn sẽ giống như cơn sốt, sự phấn khích… chẳng có gì mà cứ rối cả lên! Trạng thái sốt ấy sẽ gây ra nhiều căng thẳng cho bạn và chẳng mang lại điều gì, chỉ có rượt đuổi. Rồi một ngày nào đó người ta mới nhận ra rằng toàn bộ nỗ lực đều vô ích vì bạn đang cố gắng tìm kiếm điều gì đó khác trong khi vẫn chưa tìm thấy chính mình.

Cả hai cách này đều thất bại. Phương Đông thất bại bởi vì cố gắng thiền mà không có tình yêu. Phương Tây thất bại vì cố gắng yêu mà không có thiền. Toàn bộ nỗ lực của tôi là giúp bạn kết hợp cả hai – nghĩa là có cả thiền và tình yêu. Con người nên có khả năng hạnh phúc một mình và cũng có khả năng hạnh phúc với mọi người. Con người nên có hạnh phúc bên trong và cũng nên có hạnh phúc trong các mối quan hệ.

Bạn có thể trẻ hóa chính mình. Bạn có thể bước ra ngoài với nguồn sống mới; lại sống động, tươi tắn, trẻ trung, mới mẻ… Nhưng bạn cũng cần có khả năng yêu thương người khác và đối mặt với các vấn đề, bởi vì tĩnh tại mà bất lực và không thể đối mặt với vấn đề cũng không phải là tĩnh tại thật sự.

Thiền phải là một nơi trú ngụ bên trong, một đền thờ bên trong. Bất cứ khi nào cảm thấy thế giới này trở nên quá sức đối với bạn, bạn có thể lui vào trong ngôi đền của mình. Bạn có thể đắm vào bản thể nội tại.

Đối mặt với vấn đề mà vẫn tĩnh tại thì mới đáng mong chờ, mới đáng khát khao. Cho nên có hai điều tôi muốn nói với bạn: trước hết, hãy bắt đầu thiền… Nhưng đừng bị mắc kẹt trong đó. Thiền phải là di chuyển, đơm hoa, hé lộ và trở thành tình yêu.

Khi bảo rằng hãy loại bỏ nỗi sợ, tôi không ngụ ý rằng không có nỗi sợ nào trong cuộc sống. Chín mươi phần trăm nỗi sợ của bạn là tưởng tượng, chỉ mười phần trăm là thật. Tôi không khiến cho mọi người trở nên can đảm. Tôi khiến họ có trách nhiệm hơn, tinh nhạy hơn, tỉnh táo hơn. Họ nhận biết rằng họ có thể biến nỗi sợ thành bàn đạp. Cho nên, đừng lo lắng?

Nỗi sợ từ đâu mà sinh ra? Nó luôn ở đó, khuất sau góc, nhưng khi tôi quay lại nhìn, nó chỉ là chiếc bóng. Nếu không có thực, vậy sao nó lại có uy lực đối với tôi đến vậy?

Nỗi sợ không có thực nhưng có tồn tại, nó giống như chiếc bóng của bạn vậy. Chiếc bóng cũng tồn tại – không có thực, nhưng không có nghĩa là không tồn tại, và đôi khi chiếc bóng có thể ảnh hưởng lớn đến bạn. Trong một khu rừng, khi đêm xuống, bạn có thể sợ chính chiếc bóng của mình. Bạn có thể hoảng sợ bỏ chạy trước chiếc bóng của mình. Hành động chạy của bạn là thật, nhưng nguyên nhân lại không có thực. Bạn có thể chạy trốn khỏi cuộn dây vì nghĩ nó là con rắn; nếu quay lại nhìn thật gần, bạn sẽ cười vào sự ngu xuẩn đó.

Con người trở nên không sợ hãi nhờ chấp nhận nỗi sợ của mình. Chỉ đơn giản là nhìn thấu các khía cạnh của cuộc sống và nhận ra rằng những nỗi sợ này là tự nhiên.

Nỗi sợ giống như một giấc mơ, một cơn ác mộng; nhưng sau cơn ác mộng, khi bạn tỉnh giấc, hậu quả vẫn còn đó, dư âm vẫn còn đó. Nhịp thở của bạn đã thay đổi, bạn toát mồ hôi, cơ thể bạn vẫn run rẩy, người bạn nóng lên. Giờ bạn biết nó chỉ là cơn ác mộng không có thực, nhưng ngay cả việc nhận biết này cũng cần thời gian.

Bạn hỏi tôi "Nỗi sợ từ đâu mà sinh ra?". Nỗi sợ được sinh ra từ chính sự thiếu hiểu biết về bản ngã của mình. Chỉ có một nỗi sợ – dù được thể hiện theo ngàn lẻ một cách, nhưng về cơ bản, nỗi sợ chỉ là một, đó là: "Tận sâu bên trong, mình có thể không hiện hữu". Do hoài nghi nên bạn không nhìn vào bên trong. Bạn cứ vờ rằng mình hiện hữu; vì nếu nhìn vào bên trong, bạn e là sẽ không thấy mình hiện hữu.

Mulla Nasruddin đang đi trên tàu. Người soát vé đến hỏi vé anh ta. Anh ta lục tìm tất cả các túi, cả hành lý nhưng không tìm thấy vé. Anh ta bắt đầu vã mồ hôi, và mỗi lúc một hoảng sợ. Khi đó, người soát vé nói:

– Thưa ông, nhưng ông chưa nhìn vào một trong những chiếc túi kia. Sao ông không nhìn vào bên trong nó?

Mulla Nasruddin đáp:

– Xin đừng nhắc đến chiếc túi ấy. Tôi không nhìn vào trong đó đâu. Nó là hy vọng cuối cùng của tôi. Nếu tôi nhìn vào mà vẫn không tìm thấy vé, nghĩa là nó không có ở đó, nó *tuyệt đối* không có ở đó. Tôi không thể nhìn vào trong chiếc túi. Cảm phiền là tôi sẽ nhìn vào chiếc túi khác; còn chiếc túi đó là chỗ an toàn của tôi, tôi vẫn hy vọng nó có ở trong chiếc túi. Tôi đã cố ý để nó ở trong đó và tôi sẽ không chạm vào nó. Dù có tìm thấy vé hay không, tôi cũng sẽ không nhìn vào chiếc túi.

Bản ngã giả mạo mà bạn tạo ra bằng cách không nhìn vào bên trong, bằng cách liên tục nhìn ra ngoài, chính là nguồn gốc của sợ hãi. Bạn sợ mọi không gian mà bạn phải nhìn vào. Bạn sợ cái đẹp, bởi vì cái đẹp sẽ ném bạn vào trong. Một buổi hoàng hôn đẹp, sắc màu của những đám mây... bạn sợ nhìn vào nó bởi vì vẻ đẹp ấy sẽ ném bạn vào. Cái đẹp to lớn kia sẽ dừng việc suy nghĩ lại: trong khoảnh khắc, tâm trí bị bất ngờ đến mức quên hẳn cách suy nghĩ, cách vặn vẹo, thêu dệt. Cuộc trò chuyện bên trong dừng lại, và bỗng nhiên bạn ở bên trong.

Mọi người sợ những bản nhạc vĩ đại, mọi người sợ những vần thơ vĩ đại, mọi người sợ sự thân mật. Mối quan hệ yêu thương giữa mọi người chỉ diễn ra chớp nhoáng. Họ không đi sâu vào bản thể của nhau bởi vì khi đi sâu vào, nỗi sợ đang ở ngay đó – bởi vì "cái ao" bản thể của người kia sẽ phản chiếu bạn. Trong "cái ao" ấy, trong "tấm gương - bản thể" của người kia, nếu bạn không được tìm thấy, nếu tấm gương vẫn trống không, nếu nó chẳng phản chiếu điều gì, vậy thì sao?

Mọi người sợ yêu. Họ chỉ giả vờ, họ chỉ chơi trò chơi nhân danh

tình yêu.

Họ sợ thiền. Với danh nghĩa thiền, họ chỉ đang tạo ra các kiểu tư duy mới. Họ lẩm nhẩm những câu chú niệm, như thế chẳng khác nào một quá trình tư duy. Cầu nguyện không phải là thiền, hãy nhớ điều đó. Tâm trí ranh ma đến mức nó nhân danh thiền để tạo ra nhiều hiện tượng giả mạo.

Bản ngã khiến bạn sợ rằng một ngày nào đó bạn có thể phải chết. Bạn cứ mãi lừa dối chính mình rằng cái chết chỉ xảy ra với người khác, không bao giờ xảy ra với bạn. Bản ngã đang tìm cách bảo vệ bạn. Nhưng mỗi khi ai đó chết, có gì đó trong bạn bắt đầu lung lay. Mỗi cái chết là một cái chết nhỏ đối với bạn. Đừng bao giờ hỏi rằng tiếng chuông nguyện hồn ai, nó nguyện hồn bạn đấy! Mỗi cái chết là cái chết của bạn. Thậm chí cả khi chiếc lá khô lìa cành, nó cũng là cái chết của bạn. Do đó, chúng ta cứ mãi bảo vệ chính mình.

Thiền là khi bạn không làm gì cả, khi tâm trí không còn hoạt động nữa – không tụng niệm, không thần chú, không hình ảnh, không tập trung. Con người chỉ đơn giản hiện hữu. Trong sự hiện hữu đó, bản ngã biến mất, chiếc bóng của bản ngã cũng biến mất. Chiếc bóng đó là nỗi sợ.

Ai đó đang hấp hối, còn chúng ta thì nói về sự bất tử của linh hồn. Khi chiếc lá rời khỏi cành cây, chúng ta nói: “Không có gì phải lo lắng. Mùa xuân sẽ lại đến và cây cối sẽ lại đâm chồi nẩy lộc. Đây chỉ là một sự thay đổi, chỉ lớp vỏ ngoài đang thay đổi”.

Mọi người tin vào sự bất tử của linh hồn không phải vì họ biết mà vì họ sợ. Càng hèn nhát thì người ta càng tin vào sự bất tử của linh hồn – không phải người ấy theo đức tin tôn giáo mà chỉ đơn giản là hèn nhát.

Nỗi sợ không có sức mạnh. Nếu không có thực, vậy làm cách nào nỗi sợ có sức mạnh như thế đối với bạn? Bạn không sẵn sàng nhảy sâu vào bên trong để đối mặt với sự trống rỗng nội tâm – đó là sức mạnh của nó. Nếu không, nỗi sợ là bất lực, vô cùng bất lực. Không gì được sinh ra từ nỗi sợ. Tình yêu có khả năng sinh sôi, yêu là sáng tạo; còn sợ hãi thì yếu đuối, bất lực.

Nỗi sợ hoàn toàn bất lực. Nó chưa từng tạo ra bất cứ thứ gì. Nó không thể sáng tạo; nó không có khả năng làm được điều đó. Nhưng nó có thể hủy hoại cả cuộc đời bạn, nó có thể bao quanh bạn như một đám mây đen, nó có thể khai thác hết năng lượng của bạn. Nó sẽ không cho phép bạn đi vào trải nghiệm sâu sắc về cái đẹp, thơ ca, tình yêu, niềm vui, lễ hội, thiền. Nó sẽ giữ bạn trên bề mặt bởi vì nó chỉ tồn tại trên bề mặt. Nó như là gợn sóng trên mặt nước.

Hãy đi vào bên trong, nhìn vào bên trong, nếu nó trống rỗng, vậy thì sao? Sao ta phải lo lắng về sự trống rỗng? Sự trống rỗng cũng đẹp như bầu trời. Bản thể bên trong không khác gì bầu trời bên trong. Bầu trời đó trống rỗng nhưng chứa đựng tất cả. Chính bầu trời trống rỗng ấy là nền móng cho tất cả mọi thứ khác tồn tại. Mọi thứ đến rồi đi, chỉ có bầu trời là không thay đổi.

Tương tự, bạn cũng có một bầu trời bên trong; nó cũng trống rỗng. Các đám mây đến rồi đi, các hành tinh được sinh ra và biến mất, các vì sao mọc và tắt, còn bầu trời bên trong vẫn như vậy, nguyên vẹn, không phai mờ, không tì vết. Chúng ta gọi bầu trời bên trong là *sakshin*, hay *nhân chứng* – và đó là toàn bộ mục đích của thiền.

Hãy đi vào bên trong, tận hưởng bầu trời bên trong. Hãy nhớ, dù nhìn thấy bất cứ điều gì, bạn cũng không phải là nó. Bạn có thể bắt gặp các ý nghĩ, nhưng bạn không phải là ý nghĩ; bạn có thể bắt gặp cảm giác của mình, nhưng bạn không phải là cảm giác; bạn có thể bắt gặp giấc mơ, khát vọng, ký ức, hình ảnh tưởng tượng, mô phỏng, nhưng bạn không phải là những thứ đó. Tiếp tục xóa hết tất cả những điều bạn có thể nhìn thấy. Rồi một lúc nào đó khoảnh khắc vô cùng sẽ đến, khoảnh khắc quan trọng nhất cuộc đời mỗi người khi không còn gì để chối bỏ. Tất cả những gì được nhìn thấy đều biến mất và chỉ còn lại người quan sát. Người quan sát ấy chính là bầu trời trống rỗng.

Biết được điều đó, ta trở nên không sợ hãi.

Biết được điều đó, ta trở nên tràn đầy yêu thương. Hiểu biết ấy giúp ta gần hơn với Thượng đế.

Hiểu biết ấy làm ta trở nên bất tử.

Vì sao tôi vẫn sợ bộc lộ chính mình?

Ai mà không sợ cơ chứ? Bộc lộ chính mình sẽ tạo ra nỗi sợ lớn. Đấy là điều tự nhiên, bởi vì bộc lộ chính mình có nghĩa là phải bộc lộ tất cả những thứ rác rưởi bên trong tâm trí, thứ rác đã được tích lũy qua nhiều kiếp sống. Bộc lộ chính mình có nghĩa là bộc lộ tất cả những điểm yếu, hạn chế, thiếu sót. Bộc lộ chính mình có nghĩa là bộc lộ sự mong manh của mình. Bộc lộ chính mình có nghĩa là bộc lộ sự trống rỗng của mình.

Đằng sau tất cả những thứ rác rưởi của tâm trí và tiếng ồn của tâm trí là một chiều không gian trống rỗng hoàn toàn. Con người nông cạn khi không có Thượng đế. Con người trống rỗng và chẳng là gì khi không có Thượng đế. Người ta muốn che giấu sự trần trụi này, sự trống rỗng này, sự xấu xí này. Người ta che đậy nó bằng những bông hoa xinh đẹp, người ta trang trí lên lớp vỏ bọc này. Người ta giả vờ rằng mình là gì đó, là ai đó.

Không ai có thể cởi mở chính mình như một cuốn sách. Nỗi sợ ghì chặt lấy bạn: "Mọi người sẽ nghĩ gì về mình?". Từ thuở ấu thơ, bạn đã được dạy phải đeo mặt nạ, những chiếc mặt nạ đẹp đẽ. Chẳng cần phải có khuôn mặt đẹp, chỉ cần mặt nạ đẹp là đủ, mà mặt nạ thì lại rẻ. Thật khó biến đổi khuôn mặt bạn, nhưng tô vẽ lên nó lại rất đơn giản.

Giờ đây, bỗng nhiên phải phơi bày khuôn mặt thật, bạn cảm thấy run rẩy tận sâu bên trong bản thể của mình: "Liệu mọi người có thích nó không? Liệu mọi người có chấp nhận mình không? Liệu mọi người có còn yêu mình không, có còn tôn trọng mình không?". Ai mà biết được – bởi vì họ đã yêu chiếc mặt nạ của bạn, họ đã tôn trọng nhân vật của bạn, họ đã ca ngợi vẻ ngoài của bạn. Giờ đây, nỗi sợ nảy sinh: "Nếu mình bỗng trở nên trần trụi, liệu họ có còn yêu mình, tôn trọng mình, khen ngợi mình, hay tất cả sẽ né tránh mình? Họ có thể quay lưng, có thể bỏ mặc mình?".

Do đó, mọi người cứ mãi giả vờ. Từ nỗi sợ sẽ nảy sinh sự giả vờ, từ nỗi sợ sẽ nảy sinh tất cả những thứ giả mạo. Ta cần trở nên không

sợ hãi để sống đúng với con người mình.

Một trong những quy luật của cuộc sống là: *bất cứ điều gì bạn tìm cách che giấu sẽ không ngừng phát triển.* Bất cứ điều gì bạn phơi bày, nếu sai, nó sẽ biến mất, sẽ bốc hơi dưới ánh mặt trời; còn nếu đúng, nó sẽ được nuôi dưỡng. Khi bạn che giấu điều gì, cái đúng bắt đầu chết đi bởi vì nó không được nuôi dưỡng. Cái đúng chỉ có thể phát triển cùng sự thật, nó được nuôi dưỡng bằng sự thật. Dừng nuôi dưỡng, nó bắt đầu héo hon, gầy mòn. Mọi người đang bỏ đói cái có thực của mình và vỗ béo cái không thực.

Những khuôn mặt không thực được nuôi dưỡng bằng những lời dối trá, cho nên bạn phải tạo ra nhiều sự dối trá hơn. Để hỗ trợ cho một lời nói dối, bạn sẽ phải nói dối thêm cả trăm lần nữa, bởi vì lời nói dối chỉ có thể được hỗ trợ bằng những lời nói gian dối hơn. Khi bạn ẩn nấp sau vẻ ngoài, cái có thực bắt đầu chết đi và cái không có thực phát triển, ngày càng trở nên béo tốt.

Đó là bí mật về sự thành công của các nhà phân tâm học. Các nhà phân tâm học giúp lôi ra tất cả những thứ

Nếu bạn phơi bày chính mình, cái không thực sẽ chết, nó phải chết bởi vì cái không thực không thể tồn tại công khai. Nó chỉ có thể tồn tại trong bí mật, nó chỉ có thể tồn tại trong bóng tối, nó chỉ có thể tồn tại trong những đường hầm vô thức. Nếu bạn mang nó đến nơi có ý thức, nó bắt đầu bốc hơi.

nằm trong tầng vô thức của bạn, trong thế giới tối tăm của bản thể, ra tầng ý thức. Họ mang nó lên bề mặt, nơi bạn và người khác đều có thể nhìn thấy. Và phép màu diễn ra: lúc bạn nhìn thấy nó chính là điểm khởi đầu cho cái chết của nó. Nếu có thể kể lại với người khác – đó là những gì bạn làm trong quá trình phân tâm, bạn phơi bày bản thân với nhà phân tâm học – dù chỉ phơi bày với một người thôi cũng đủ để tạo ra những thay đổi to lớn trong bản thể của bạn. Nhưng việc phơi bày với nhà phân tâm học sẽ có giới hạn: bạn chỉ phơi bày với một người, ở một nơi riêng tư, với điều kiện là người đó không công khai với mọi người.

Thế giới chưa ghi nhận một trường hợp phân tâm trọn vẹn nào, một quy trình hoàn thiện nào, bởi vì việc phơi bày cũng rất giới hạn và có điều kiện. Nhà phân tâm lắng nghe bạn như thể ông ta không lắng nghe, bởi vì ông ta không thể kể lại nó với bất kỳ ai. Nhưng dù thế thì nó vẫn có ích, nó giúp bạn nhẹ gánh vô cùng.

Nếu bạn phơi bày bản thân trong tất cả các mối quan hệ, đấy chính là tự phân tâm học, là quá trình phân tâm 24 giờ mỗi ngày, trong tất cả các tình huống: với vợ, với bạn bè, với họ hàng, với kẻ thù, với người lạ, với cấp trên, với người hầu hạ. Trong 24 giờ đó, bạn đang kể lại.

Nếu bạn tiếp tục phơi bày bản thân… Lúc đầu, nó thật sự rất đáng sợ, nhưng bạn sẽ dần cảm thấy mạnh mẽ vì một khi được phơi bày, sự thật sẽ trở nên mạnh mẽ và cái không thật sẽ chết. Khi sự thật trở nên mạnh mẽ hơn, bạn bắt rễ, bạn trở nên định tâm.

Một khi bạn sẵn sàng, can đảm, táo bạo; một khi đã nếm trải được sự tự do của chân lý, sự tự do của việc bộc lộ con người thực tế, thì bạn có thể đi theo cách riêng của mình. Bạn có thể là ánh sáng soi rọi lên chính mình.

Nỗi sợ là tự nhiên bởi vì ngay từ thơ ấu, bạn đã được dạy về những điều giả dối, và bạn đồng nhất với cái giả mạo nhiều đến mức việc rũ bỏ chúng gần giống với việc tự sát. Nỗi sợ nảy sinh do cuộc khủng hoảng nhân dạng này.

Trong năm mươi, sáu mươi năm, bạn đã là một kiểu người nhất định. Giờ đây, vào giai đoạn cuối của cuộc đời, việc vứt bỏ nhân dạng và bắt đầu tìm hiểu về bản thân từ đầu sẽ thật đáng sợ. Cái chết đang gần kề mỗi ngày – đây có phải là lúc để bắt đầu một bài học mới? Ai biết được liệu bạn có thể hoàn thành nó hay không? Ai biết được? Bạn có thể đánh mất nhân dạng cũ của mình và không có đủ thời gian, đủ năng lượng, đủ can đảm để có được nhân dạng mới. Cho nên bạn sẽ chết đi mà không có nhân dạng? Bạn sẽ sống trong giai đoạn cuối của cuộc đời mà không có nhân dạng? Thật là điên rồ khi sống mà không có nhân dạng; lòng bạn chùng xuống, tim bạn thắt lại. Bạn nghĩ: “Giờ cũng ổn nếu cứ tiếp tục thêm một vài ngày

nữa. Thà sống với cái cũ, cái quen thuộc, cái đảm bảo, cái tiện nghi". Bạn đã trở nên thành thạo về điều đó. Đấy là một khoản đầu tư lớn, bạn đã dành sáu mươi năm cuộc đời cho nó. Bằng cách nào đó, bạn đã xoay xở được, bạn đã tạo ra ý tưởng về mình là ai, và giờ đây tôi bảo bạn phải vứt bỏ ý tưởng ấy bởi vì bạn không phải như thế!

Bạn không cần ý tưởng nào để biết về chính mình. Trên thực tế, tất cả các ý tưởng phải bị vứt bỏ, chỉ khi đó bạn mới biết được mình là ai.

Nỗi sợ là tự nhiên. Đừng lên án nó, và đừng cảm thấy có gì đó không đúng. Đấy chỉ là một phần của toàn bộ quá trình giáo dục trong xã hội này. Chúng ta phải chấp nhận và vượt ra khỏi nó; chúng ta phải vượt lên trên mà không cần lên án nó.

Hãy phơi bày, từng chút một – không cần phải thực hiện các bước nhảy ngoài khả năng của bạn. Hãy đi từng bước, thật chậm rãi. Nhưng ngay khi bắt đầu nếm trải được hương vị của chân lý, bạn sẽ bất ngờ khi nhận ra rằng toàn bộ sáu mươi năm kia đã bị phí hoài vô ích. Nhân dạng cũ sẽ mất đi, bạn sẽ có một quan niệm hoàn toàn mới. Đây không thật sự là nhân dạng mà là một tầm nhìn mới, một cách nhìn nhận sự việc mới mẻ, một viễn cảnh mới.

Nhân dạng cũ sẽ mất, và lần đầu tiên bạn cảm nhận chính mình như một con sóng giữa đại dương của Thượng đế. Đấy không còn là nhân dạng bởi vì bạn không ở trong nó. Bạn đã biến mất, Thượng đế đã tràn ngập con người bạn.

Nếu dám bỏ cái giả mạo, bạn sẽ có được chân lý. Điều đó xứng đáng bởi vì bạn chỉ đánh đổi cái giả để có được cái chân thật. Bạn không mất gì mà lại có được tất cả.

Tôi phát hiện thấy tôi chán bản thân và không cảm thấy hứng thú. Thầy nói hãy chấp nhận bản thân dù có là gì đi nữa. Tôi không chấp nhận cuộc sống, dù biết rằng mình đang bỏ lỡ niềm vui nào đó bên trong. Phải làm gì đây?

Bạn hỏi: "Tôi phát hiện thấy tôi chán bản thân…".

Đây là một phát hiện vĩ đại. Đúng vậy, nó thật vĩ đại! Rất ít người nhận biết rằng họ chán – và đúng là họ chán, rất chán. Người

khác biết điều đó, ngoại trừ chính họ. Biết được mình chán là một khởi đầu tuyệt vời; giờ đây, có một vài hàm ý cần được hiểu.

Con người là loài duy nhất cảm nhận được sự nhàm chán; đấy là một đặc quyền to lớn, là một phần chân giá trị của con người. Bạn đã bao giờ thấy con trâu chán, con lừa chán? Chúng không biết chán.

Đừng nghĩ rằng việc bạn cảm thấy chán là tồi tệ. Đây là một tín hiệu tốt, một sự khởi đầu tốt, một sự khởi đầu rất thuận lợi. Nhưng đừng dừng tại đó.

Chán nản có nghĩa là bạn đang sống không đúng cách, do đó nó có thể trở thành biến cố lớn. Hãy hiểu rằng tôi cần phải làm điều gì đó, cần phải có sự biến đổi nào đó.

Vì sao người ta cảm thấy chán? Người ta cảm thấy chán bởi vì họ đã và đang phải sống theo những mô hình chết do người khác trao cho họ. Hãy từ bỏ những mô hình ấy, bước ra khỏi chúng! Bắt đầu sống theo cách của riêng bạn.

Chỉ có người đích thực mới không thấy chán, người giả mạo sẽ thấy chán. Cuộc sống thật sự bị kìm nén, người ta giả vờ sống cuộc sống không thật. Chính cuộc sống không thật tạo ra sự nhàm chán. Nếu làm điều mà mình muốn làm, bạn sẽ không bao giờ thấy chán.

Ngày tôi xa gia đình để đi học đại học, cha mẹ tôi, những người trong gia đình tôi, tất cả đều muốn tôi trở thành một nhà khoa học – nhà khoa học có tương lai hơn – hoặc ít nhất thì cũng là bác sĩ, kỹ sư. Tôi từ chối thẳng thừng. Tôi bảo: “Con sẽ làm điều con muốn, bởi vì con không muốn sống một cuộc sống nhàm chán. Là nhà khoa học, con có thể thành công, con có thể được kính trọng, có tiền bạc, quyền lực, danh vọng, nhưng tận sâu bên trong, con vẫn thấy chán bởi đó không phải là thứ con từng muốn”.

Tất cả đều sốc bởi vì họ không nhìn thấy được viễn cảnh tốt đẹp nào trong việc học triết học – triết học là bộ môn nghèo nàn nhất của trường đại học. Họ miễn cưỡng đồng ý, biết rằng tôi sẽ phí hoài tương lai của mình. Nhưng cuối cùng, họ nhận ra rằng họ đã sai.

Đấy không phải là vấn đề liên quan đến tiền bạc, quyền lực và

danh vọng. Nó liên quan đến cái thực chất mà bạn muốn làm. Hãy cứ làm, bất kể kết quả, rồi sự nhàm chán của bạn sẽ biến mất. Bạn phải nghe theo ý tưởng của người khác, bạn phải làm mọi thứ theo "đúng" cách, bạn phải làm mọi thứ như cách chúng phải được thực hiện. Đây chính là lý do gây ra nhàm chán.

Toàn thể nhân loại đều chán vì người đúng ra phải là nhà thần bí lại trở thành nhà toán học, người đúng ra phải là nhà toán học lại trở thành chính trị gia, người đúng ra phải là nhà thơ lại trở thành nhà buôn. Mọi người đều trở thành người khác; không ai ở đúng vị trí của mình. Chúng ta phải chấp nhận rủi ro. Trong phút chốc, sự nhàm chán có thể biến mất nếu bạn sẵn sàng chấp nhận rủi ro.

Bạn nói: "Tôi phát hiện thấy tôi chán bản thân…". Bạn chán chính mình bởi vì bạn đã không chân thành với bản thân, bạn không thành thật với chính mình, bạn không tôn trọng bản thể của mình.

Và bạn nói: "Tôi không thấy hứng thú". Làm sao để thấy hứng thú? Sự hưng phấn chỉ tuôn trào khi bạn làm điều mình muốn làm, dù đó là gì.

Vincent Van Gogh cảm thấy vô cùng hạnh phúc khi được vẽ. Không một bức tranh nào được bán, không ai khen ngợi ông, và ông ta đói, ông ta chết. Anh trai của Van Gogh chỉ đưa cho ông ấy một khoản chi tiêu nhỏ – ông ấy nhịn ăn bốn ngày mỗi tuần, và chỉ ăn ba ngày còn lại. Ông ấy phải nhịn ăn bốn ngày bởi vì nếu không, lấy đâu ra tiền để mua vải, màu và cọ vẽ? Nhưng ông ấy vô cùng hạnh phúc – sự hưng phấn của ông ấy cứ tuôn trào. Ông ấy qua đời khi chỉ mới 33 tuổi – ông ấy tự tử. Nhưng việc tự kết liễu đó còn tốt hơn thứ mà bạn gọi là cuộc sống, bởi vì ông ấy chỉ tự tử khi đã vẽ xong thứ ông ấy muốn vẽ. Vào ngày hoàn tất bức vẽ cảnh hoàng hôn – đam mê cháy bỏng nhất của mình – ông đã viết một lá thư:

"Công việc của tôi đã xong. Tôi đã thỏa mãn. Tôi sẽ rời bỏ thế giới này một cách vô cùng mãn nguyện."

Ông ấy đã tự kết liễu đời mình, nhưng tôi không gọi đấy là tự tử. Ông đã sống một cuộc sống trọn vẹn, đã đốt cháy ngọn nến cuộc đời mình từ cả hai đầu theo cách vô cùng mãnh liệt.

Bạn có thể sống cả trăm năm nhưng cuộc sống của bạn sẽ chỉ giống như bộ xương khô, một trọng lượng chết. Bạn nói: "Thầy bảo phải chấp nhận chính mình, cho dù có là gì. Tôi không thể chấp nhận cuộc sống, dẫu biết rằng tôi đang bỏ lỡ niềm vui nào đó bên trong".

Khi nói chấp nhận chính mình, tôi không nói hãy chấp nhận hình mẫu cuộc sống của bạn – đừng cố hiểu sai ý tôi. Khi nói chấp nhận chính mình, tôi muốn nói rằng hãy từ bỏ mọi thứ khác – chấp nhận *chính mình*. Hãy chối bỏ tất cả những gì áp đặt lên bạn. Chấp nhận cái cốt lõi nhất bên trong bạn – thứ mà bạn đã mang từ cõi bên kia, rồi bạn sẽ không cảm thấy mình đang bỏ lỡ điều gì đó. Khi bạn chấp nhận chính mình vô điều kiện, bỗng nhiên niềm vui ngập tràn. Sự hưng phấn của bạn bắt đầu tuôn trào, cuộc sống thực sự trở nên cực lạc.

Một người nghèo khó, không có học thức, không địa vị xã hội, đem lòng yêu con gái của một tỷ phú. Cô gái mời chàng trai đến nhà ra mắt cha mẹ mình. Chàng trai khiếp sợ trước sự giàu có, kẻ hầu người hạ và tất cả đồ đạc nơi đây, nhưng vẫn xoay xở để trông thật thoải mái... cho đến giờ ăn tối. Ngồi vào chiếc bàn ăn đồ sộ, ngà ngà say sau vài ly rượu, anh ta đánh rắm một phát rõ to.

Cha cô gái đưa mắt lên, rồi nhìn chăm chăm vào con chó đang nằm dưới chân anh chàng nghèo khó kia.

– Đồ lang thang! – Ông ta nói với giọng đe dọa.

Chàng trai nghèo thở phào nhẹ nhõm vì con chó đã gánh tội thay mình. Nhưng chỉ vài phút sau, anh ta lại đánh rắm tiếp.

Cha cô gái lại nhìn con chó và quát:

– Đồ lang thang!

Vài phút sau, anh ta đánh rắm lần thứ ba. Lúc này, khuôn mặt của cha cô gái trở nên nhăn nhúm đầy cuồng nộ. Ông gầm lên:

– Đồ lang thang, hãy cút khỏi đây trước khi nó ỉa vung vãi khắp người mi!

Vẫn còn thời gian. Hãy thoát khỏi ngục tù mà bạn đã sống trong đó cho đến lúc này! Chỉ cần chút can đảm, một chút can đảm của kẻ liều lĩnh. Và hãy nhớ, chẳng có gì để mất. Bạn chỉ đánh mất những

sợi xích – bạn có thể đánh mất sự nhàm chán, bạn có thể đánh mất cảm giác thường trực bên trong rằng mình bỏ lỡ điều gì đó. Còn gì khác để mất chứ? Hãy thoát khỏi lối mòn và chấp nhận bản thể của mình.

Hãy có trách nhiệm – và khi tôi dùng từ "trách nhiệm", xin đừng hiểu sai về nó. Tôi không nói về nghĩa vụ, tôi chỉ nói rằng hãy đáp ứng theo thực tại một cách có trách nhiệm.

Bạn đã sống một cuộc sống vô trách nhiệm, hoàn thành tất cả các nghĩa vụ mà người khác mong đợi ở bạn. Bạn chán – thật tốt! Bạn đang bỏ lỡ sự hưng phấn, sao vẫn chưa thoát khỏi nhà tù? Hãy nhảy ra khỏi nó, đừng nhìn lại.

Họ nói: "Hãy nghĩ hai lần trước khi nhảy". Còn tôi thì nói: "Nhảy trước, sau đó nghĩ bao nhiêu lần tùy thích!".

Nếu biết được nỗi sợ là gì, nỗi sợ sẽ không còn tồn tại. Có phải vậy không?

Có những nỗi sợ khủng khiếp không xác định được. Không có nguyên nhân cụ thể gây ra nỗi sợ đó. Có lẽ đấy chính là thứ dẫn đến sợ hãi. Nếu biết được nguyên nhân, bạn còn có thể tìm ra lời giải thích, bạn có thể phân tích, bạn còn có cái để neo bám vào. Nhưng có những nỗi sợ thỉnh thoảng mới xuất hiện, và nó không có nguyên nhân rõ ràng.

Sự hiện hữu luôn bị bao vây bởi cái không hiện hữu. Sự hiện hữu tồn tại trong cái không hiện hữu. Sự hiện hữu gần giống như một hòn đảo giữa đại dương không hiện hữu. Sự hiện hữu ấy rất nhỏ, còn cái không hiện hữu thì vô cùng tận.

Giữa cái không hiện hữu bao la là cái hiện hữu nhỏ bé. Bởi vì không thể xác định được nguyên nhân sinh ra nỗi sợ, cho nên phiền não mỗi lúc một gia tăng.

Mọi người tìm đến các nhà phân tâm học không phải để được chữa trị mà chỉ để tìm ra nguyên nhân gây ra khổ đau cho mình. Và các nhà phân tâm giúp ích rất nhiều trong việc này, không phải vì họ có cách chữa trị, mà họ chỉ đưa ra lời giải thích. Khi đã biết cách giải thích, người ta cảm thấy rất dễ chịu. Giờ thì mọi thứ trở nên rõ ràng.

Đây là điều mà mọi người thỉnh thoảng vẫn gặp phải. Thật tốt nếu có thể vượt qua, không cần né tránh. Nếu né tránh, bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội. Ban đầu, bạn sẽ cảm thấy như thể đang diễn ra sự phá hủy và rất nguy hiểm, như thể toàn bộ quá khứ đang biến mất, ai đó đang chết. Nhưng ngay khi bắt đầu cảm thấy an toàn – trong chính sự bất an ấy – người ta sẽ thả lỏng và thư giãn vào cái không hiện hữu, rồi mọi nỗi sợ sẽ biến mất. Cho nên những thứ trông như sự phá hủy vào thời điểm ban đầu sẽ là bước đột phá vào phút cuối.

Hãy trải nghiệm và đừng cố tìm kiếm nguyên nhân. Bởi vì tâm trí sẽ cố gắng tìm kiếm: "Đây, hoặc kia, chính là nguyên nhân khiến tôi sợ hãi". Không có nguyên nhân nào cả. Mỗi tối chỉ cần chiêm nghiệm về nó trong khoảng 40, 50 hoặc 60 phút. Chỉ cần ngồi tĩnh lặng trong phòng, để cho những cái không hiện hữu tràn ngập vào sự hiện hữu của bạn. Hãy để hòn đảo của sự hiện hữu biến mất vào cái không hiện hữu. Trở thành hư không. Chấp nhận nỗi sợ và đi vào bên trong, rồi bạn sẽ bước ra khỏi nó một cách tươi mới, sống động và không còn sợ hãi.

Để trở nên không sợ hãi, người ta phải trải qua nỗi sợ hãi. Bạn sợ rằng bạn trai sẽ bỏ rơi mình. Nhưng bạn có thể tìm thấy nhiều bạn trai khác, vậy thì nó không hẳn là nỗi sợ. Bạn sợ rằng mình không có đủ tiền để trang trải cuộc sống, nhưng bạn luôn có thể làm điều gì đó. Đây chỉ là những nỗi sợ vụn vặt. Con người sống trong những nỗi sợ này, đó là lý do vì sao họ không bao giờ thoát khỏi sợ hãi. Đây là nỗi sợ người ta phải trải qua.

Cho nên, đừng cố tìm lời giải thích; không có lời giải thích nào cả. Hãy quan sát và đi vào trong nó càng sâu càng tốt. Hãy tiến lên cùng nỗi sợ. Hãy cứ dấn bước, bất chấp mọi nỗi sợ. Và rồi điều gì đó thật đẹp sẽ xuất hiện, điều gì đó giống như hoa hồng sẽ sinh ra từ đấy. Cho nên, không có gì phải lo lắng.

THIỀN ĐỂ HÓA GIẢI NỖI SỢ KHOẢNG KHÔNG TRỐNG RỖNG

Hãy tạo thói quen mỗi đêm trước khi đi ngủ, nhắm mắt lại và đi vào khoảng không trống rỗng trong khoảng 20 phút. Chấp nhận nó,

hãy để nó ở đấy. Nếu nỗi sợ trỗi dậy, cứ để nỗi sợ ở đấy. Run rẩy sợ hãi, nhưng đừng bước ra khỏi khoảng không trống rỗng này. Trong vòng hai hoặc ba tuần, bạn sẽ có thể cảm nhận được phúc lành của nó. Một khi bạn đã chạm đến được phúc lành, nỗi sợ sẽ tự biến mất. Bạn không phải đấu tranh với nó.

Quỳ gối trên sàn nhà, hoặc ngồi trong tư thế mà bạn cảm thấy thoải mái. Từ từ cúi gập đầu về phía trước. Bạn sẽ đi vào tư thế giống như đứa trẻ trong bụng mẹ. Đầu bạn chạm vào đầu gối hoặc chạm sàn. Hãy hình dung bạn đang ở trong bụng mẹ. Không kỹ thuật, không mật chú, không nỗ lực – chỉ ở đó. Quen với cái đang có ở đó. Nó là thứ bạn chưa từng biết. Tâm trí bạn sợ hãi bởi vì nó đến từ một chiều hướng khác, chưa từng có. Tâm trí không thể đối phó với nó. Tâm trí chưa từng biết bất cứ điều gì như thế này trước đây, cho nên mới bị bối rối; tâm trí muốn phân loại và dán nhãn.

Nhưng cái đã biết là tâm trí, còn cái chưa biết là Thượng đế. Cái không biết chưa bao giờ trở thành một phần của cái đã biết. Một khi trở thành một phần của cái đã biết, nó không còn là Tối thượng nữa. Cái không biết vẫn là cái không thể biết. Ngay cả khi bạn đã biết về nó, nó vẫn là cái không biết. Sự bí ẩn đó không bao giờ được giải mã.

Cho nên, hàng đêm, hãy đi vào không gian trống rỗng ấy. Nỗi sợ sẽ có ở đó, sự run rẩy sẽ có ở đó. Dần dần, nỗi sợ sẽ ngày một vơi đi và niềm hân hoan sẽ ngày càng nhiều hơn. Một ngày kia, bạn bỗng thấy phúc lành xuất hiện, như một sự bùng phát năng lượng, như thể đêm đã qua đi và mặt trời xuất hiện ở phía cuối trời.

THIỀN ĐỂ XÓA BỎ NHỮNG MÔ HÌNH CŨ HÌNH THÀNH NÊN NỖI SỢ

Tôi phát hiện ra rằng mình vẫn lặp lại mô hình mà bản thân đã áp dụng khi còn thơ bé. Mỗi khi cha mẹ la mắng hoặc nói điều gì đó mà tôi cảm thấy không đúng, tôi thường thu mình lại, bỏ chạy và tự an ủi bản thân rằng tôi có thể làm mà không cần mọi người, rằng tôi có thể tự xoay xở. Giờ đây, tôi bắt đầu nhận thấy mình đang phản ứng với bạn bè theo cách tương tự.

Đấy chỉ là một thói quen cũ và nó đã trở nên cứng nhắc. Thử làm điều đối lập xem. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy muốn thu mình lại – hãy mở lòng mình ra. Nếu bạn muốn đi, đừng đi. Nếu bạn không muốn nói chuyện, hãy bắt chuyện. Nếu bạn muốn dừng một cuộc tranh luận, không những không dừng lại mà hãy hăng hái tham gia.

Khi tình huống sinh ra nỗi sợ xuất hiện, có hai lựa chọn – hoặc là bạn đấu tranh, hoặc bỏ chạy. Ở Mỹ, đứa con sẽ đấu tranh dữ dội đến mức cha mẹ chúng phải bỏ chạy! Nhưng ở những quốc gia đề cao các giá trị truyền thống, đứa con không thể đấu tranh. Cách duy nhất là thu mình lại để tự bảo vệ.

Giờ đây, bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình đang tìm cách tháo chạy, hãy cứ ở đó, hãy cứ bướng bỉnh và chiến đấu đến cùng. Chỉ trong khoảng một tháng, hãy thử làm những điều ngược lại với mong muốn và chúng ta sẽ thấy kết quả. Một khi bạn có thể làm những điều đối lập, tôi sẽ nói cho bạn cách rũ bỏ cả hai. Cả hai phải được rũ bỏ, bởi vì chỉ khi đó con người mới trở nên không sợ hãi – bởi vì cả hai đều sai. Do đã ngấm sâu vào bên trong nên cái sai này cần phải được cân bằng bởi cái khác.

Cho nên, trong một tháng, bạn phải là một chiến binh thực sự. Và bạn sẽ cảm thấy rất tốt, thực sự tốt? Bởi vì bất cứ khi nào muốn tháo chạy, bạn sẽ cảm thấy rất tồi tệ, cảm thấy mình kém cỏi. Đây là một hành động hèn nhát – thu mình lại. Hãy can đảm lên. Khi sự can đảm và hèn nhát cùng biến mất, bạn sẽ trở nên không sợ hãi. Bạn hãy thử đi!

THIỀN ĐỂ NUÔI DƯỠNG SỰ TIN CẬY

Nếu cảm thấy khó tin cậy, bạn phải quay trở lại. Bạn phải đào sâu những tầng ký ức của mình. Bạn phải đi vào quá khứ của mình. Bạn phải dọn sạch những ấn tượng quá khứ ra khỏi tâm trí. Hẳn bạn phải có cả đống rác rưởi quá khứ, hãy dọn sạch nó.

Đây là điểm mấu chốt để thực hiện: bạn không chỉ quay trở lại ký ức, mà hãy sống lại với những ký ức ấy. Hãy biến nó thành thiền. Mỗi ngày, vào ban đêm, hãy quay trở lại trong khoảng một giờ. Cố

tìm ra tất cả những gì đã xảy ra trong suốt tuổi thơ của mình. Càng đi sâu vào càng tốt – bởi vì chúng ta che giấu nhiều thứ đã xảy ra, nhưng lại không cho phép chúng bộc phát ra ý thức. Hãy để chúng xuất hiện. Quay trở lại mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy càng lúc càng đi sâu hơn. Đầu tiên, bạn sẽ nhớ ra nơi nào đó khi mình lên bốn, hoặc lên năm. Bỗng nhiên, bạn sẽ đối mặt với Vạn Lý Trường Thành. Nhưng hãy cứ đi, dần dần bạn sẽ thấy mình mỗi lúc một đi sâu hơn – lúc lên ba, lên hai. Có người chạm đến thời điểm lúc họ được sinh ra. Có người tìm lại được cả những ký ức trong bụng mẹ; và có người còn đi xa hơn thế, về được cả kiếp sống trước.

Khi bạn có thể trở lại thời điểm mình được sinh ra, bạn có thể sống lại khoảnh khắc ấy, sẽ có nỗi đau đớn, thống khổ. Bạn gần như cảm thấy mình đang được sinh ra một lần nữa. Bạn có thể sẽ khóc ré lên như đứa trẻ mới chào đời. Bạn sẽ cảm thấy khó thở như đứa trẻ khi vừa ra khỏi bụng mẹ – bởi vì trong vài giây, nó không thể thở được. Đó là trạng thái rất ngột ngạt: khi đó, đứa trẻ khóc thét lên, đường thở mở ra, phổi bắt đầu hô hấp. Bạn có thể phải đi tới thời điểm đó.

Từ đó, bạn quay trở lại. Đi vào, rồi quay lại, cứ mỗi đêm như thế. Quy trình này sẽ diễn ra ít nhất từ ba đến chín tháng, và mỗi ngày trôi qua bạn sẽ cảm thấy như cất bỏ được gánh nặng, ngày càng nhẹ nhõm hơn, và đồng thời sự tin cậy sẽ xuất hiện, ngay bên cạnh. Khi quá khứ trở nên rõ ràng và bạn nhìn thấy tất cả những gì đã xảy ra, bạn sẽ thoát khỏi nó. Đây là điểm mấu chốt: nếu nhận biết được bất cứ điều gì trong ký ức, bạn sẽ tự do thoát khỏi nó. Nhận thức ấy sẽ giải phóng bạn, chính vô thức tạo ra ràng buộc. Từ đây, sự tin cậy sẽ xuất hiện trở lại.

THIỀN ĐỂ BIẾN NỖI SỢ THÀNH TÌNH YÊU

Bạn có thể ngồi trên ghế, hoặc theo bất kỳ tư thế nào mà bạn thấy thoải mái. Sau đó, đặt tay vào lòng, tay phải nằm dưới tay trái – đây là vị trí quan trọng bởi vì tay phải kết nối với não phải, còn nỗi sợ luôn đến từ não trái. Tay trái kết nối với não trái, còn sự can đảm

đến từ não phải.

Não trái là vị trí của lý lẽ, mà lý lẽ là kẻ hèn nhát. Đó là lý do vì sao bạn không thể tìm thấy một người vừa can đảm vừa trí thức.

Bất cứ khi nào tìm thấy một người can đảm, bạn sẽ không tìm thấy người trí thức. Người đó sẽ không có lý trí, chắc chắn là như vậy.

Cho nên, tay phải phải nằm dưới tay trái và hai ngón cái chạm vào nhau. Sau đó, hãy thư giãn, nhắm mắt lại, thư giãn hàm dưới một chút – không cưỡng ép, thả lỏng để thở bằng miệng. Đừng thở bằng mũi, hãy bắt đầu thở bằng miệng; thật thư giãn. Và khi bạn không thở bằng mũi, mô hình cũ của tâm trí sẽ không còn hoạt động nữa. Một thói quen mới có thể dễ dàng hình thành.

Thứ hai, khi bạn không thở bằng mũi, não bộ sẽ không bị kích thích. Hít thở bằng miệng, hơi thở sẽ đi thẳng đến ngực. Cách này sẽ tạo ra trạng thái thư giãn, rất tĩnh tại, và năng lượng của bạn sẽ bắt đầu tuôn chảy theo cách mới. Chỉ đơn giản ngồi tĩnh lặng và không làm gì cả trong ít nhất 40 phút – thật tuyệt nếu có thể ngồi trong một giờ. Hãy bắt đầu với 40 phút, sau đó tăng dần lên 60 phút. Hãy thực hành mỗi ngày.

Bất cứ khi nào có cơ hội, hãy đi vào bên trong. Luôn chọn cuộc sống và luôn chọn hành động; đừng rút lui, đừng tháo chạy. Hãy tận hưởng mọi cơ hội xuất hiện trên con đường của bạn để làm điều gì đó, để sáng tạo.

HÓA GIẢI NỖI SỢ THƯỢNG ĐẾ

Việc từ bỏ ý nghĩ rằng có một Thượng đế đang theo dõi chúng ta lại khiến tôi vô cùng sợ hãi. Tại sao lại như vậy?

Vì sao bạn lại cảm thấy sợ khi từ bỏ ý nghĩ về Thượng đế? Hẳn là theo cách nào đó, ý nghĩ về Thượng đế giúp bạn thoát khỏi sợ hãi; cho nên nếu từ bỏ ý tưởng ấy, bạn bắt đầu cảm thấy sợ hãi. Đó là một kiểu bảo vệ tâm lý.

Ở trong bụng mẹ, đứa trẻ không sợ. Tôi không thể hình dung được rằng đứa trẻ trong bụng mẹ sẽ quan tâm đến Thượng đế, đến

ác quỷ, đến thiên đường, địa ngục. Để làm gì cơ chứ? Nó đang ở thiên đường cơ mà! Mọi thứ không thể tốt hơn so với những gì đang có.

Nó hoàn toàn được bảo vệ trong ngôi nhà ấm áp, bồng bềnh trong những thứ đang nuôi dưỡng nó. Cuộc sống của nó tuyệt đối an toàn: không cần làm việc, không sợ đói, khát; mọi thứ đều được cơ thể người mẹ thực hiện.

Khi đứa trẻ ra khỏi bụng mẹ, điều đầu tiên xảy ra với nó là nỗi sợ.

Đấy là điều hiển nhiên. Nó mất nhà, mất sự an toàn. Sự ấm áp, những thứ xung quanh, tất cả những gì nó biết trong thế giới ấy hoàn toàn biến mất, và nó bị ném vào một thế giới xa lạ, nơi nó không biết gì. Nó phải bắt đầu tự thở.

Phải mất vài giây để đứa trẻ nhận ra thực tế rằng từ giờ trở đi, nó phải tự thở. Để giúp nó lấy lại cảm giác, bác sĩ chúc ngược nó xuống và phát thật mạnh vào mông. Một kiểu chào đón thật hay!

Và ngay sau cú phát mạnh đó, nó bắt đầu thở.

Sự bắt đầu của đứa trẻ là nỗi sợ đối với mọi thứ. Trong chín tháng, nó ở trong bóng tối; còn trong bệnh viện hiện đại, nơi nó được sinh ra, lại có quá nhiều bóng đèn chiếu sáng xung quanh. Với đứa bé chưa từng nhìn thấy ánh sáng trước đây, điều này thật quá sức đối với võng mạc của bé.

Và bác sĩ thậm chí không chờ đến vài giây, ông ta cắt phăng sợi dây còn lại gắn kết nó với người mẹ, hy vọng cuối cùng của nó về sự an toàn. Không ai bất lực hơn con cái của loài người.

Loài ngựa không có giả thuyết về Thượng đế. Loài voi không có ý tưởng về Thượng đế. Không cần phải như thế. Voi con bắt đầu bước đi và nhìn quanh khám phá thế giới ngay lập tức. Nó không bất lực như đứa trẻ của loài người. Có nhiều thứ tồn tại phụ thuộc vào sự bất lực của đứa trẻ: gia đình, xã hội, văn hóa, tôn giáo, triết học... Nếu đứa trẻ bị bỏ mặc một mình, giống như những loài vật khác, bạn không thể tưởng tượng được nó sẽ sống sót ra sao. Không thể nào! Nó sẽ đi đâu để tìm thức ăn? Nó sẽ hỏi ai? Nó sẽ hỏi gì?

Trải nghiệm đầu tiên của đứa trẻ là sợ hãi, và trải nghiệm cuối cùng của con người cũng là sợ hãi.

Sự ra đời cũng là một kiểu chết! Đứa trẻ đang sống trong một thế giới hoàn toàn thỏa mãn. Nó không cần gì cả, nó không ham muốn thêm điều gì. Nó chỉ đơn giản tận hưởng sự hiện hữu, tận hưởng sự phát triển, và rồi đột nhiên nó bị ném ra ngoài.

Đối với đứa trẻ, trải nghiệm này là trải nghiệm chết: chết đối với thế giới mà nó đang sống, sự an toàn, ngôi nhà ấm áp của nó.

Giờ đây, chúng ta đang ở thế giới bên này, chúng ta không biết gì về thế giới bên kia. Bờ bên kia vẫn thuộc trí tưởng tượng.

Mỗi tôn giáo sẽ tạo ra bờ bên kia theo một cách khác bởi vì mỗi xã hội, mỗi nền văn hóa có điều kiện lịch sử và địa lý khác nhau. Chẳng hạn người Tây Tạng không bao giờ nghĩ thế giới bên kia là lạnh lẽo – họ quá sợ cái lạnh rồi. Người Tây Tạng nghĩ rằng cõi bên kia là một thế giới ấm áp. Nhưng người Ấn Độ thì không nghĩ thế giới bên kia luôn ấm áp. Cái nắng nóng trong suốt bốn tháng ở Ấn Độ đã là quá sức chịu đựng đối với họ, nói gì đến cái nóng vĩnh hằng – bạn sẽ bị thiêu đốt! Người xưa chưa biết gì về máy điều hòa nhiệt độ, nhưng cách họ mô tả về thiên đường gần giống với nơi có máy điều hòa nhiệt độ – luôn mát mẻ, không nóng không lạnh, mà mát mẻ. Tiết trời luôn là mùa xuân – tất cả các loài hoa đều nở, gió ngát hương thơm, chim chóc reo ca, mọi thứ đều sống động; nhưng không nóng ấm, chỉ mát mẻ.

Chính tâm trí của bạn quy chiếu ý nghĩ ấy. Người theo đạo Hồi thì không nghĩ thế giới bên kia sẽ là sa mạc – họ đã chịu đựng quá đủ với sa mạc Ả Rập rồi. Thế giới bên kia phải là một ốc đảo xanh mát. Không thể nào là một ốc đảo nhỏ với chỉ một ít nước và vài bụi cây sau khi đi hàng trăm dặm, không thể được – phải là ốc đảo bao trùm, và không có chỗ nào cho sa mạc.

Vào lúc hấp hối, nếu không trở nên vô thức, không rơi vào trạng thái hôn mê, người đó sẽ bắt đầu nhớ lại toàn bộ vòng đời của mình. Anh ta quay trở lại khoảnh khắc đầu tiên khi mình được sinh ra. Dường như khi sắp rời khỏi thế giới này, anh ta cần phải nhìn lại tất

cả những gì đã xảy ra. Chỉ trong vài giây, toàn thể cuốn lịch chuyển động, cứ như những thước phim.

Vì sao tôi muốn bạn nhớ điều này? Bởi vì Thượng đế không là gì khác ngoài nỗi sợ kể từ ngày đầu tiên bạn hiện hữu trên cõi đời – cứ tiếp diễn cho đến phút cuối, và nỗi sợ ngày một lớn hơn. Đó là lý do vì sao một người khi còn trẻ có thể vô thần, nhưng khi về già, việc đó trở nên khó khăn hơn đôi chút. Khi người đó sắp xuống mồ, nếu bạn hỏi: "Ông vẫn là một người vô thần chứ?", ông ta sẽ nói: "Tôi đang nghĩ lại" – bởi vì nỗi sợ trước điều sắp diễn ra. Cả thế giới của người ấy đang biến mất.

Ông tôi không phải là người mộ đạo, không chút nào cả. Ông gần giống với Zorba "tay chơi Hy Lạp"(*): ăn, uống và vui vẻ – không có thế giới nào khác, tất cả đều vô nghĩa. Cha tôi lại là một người mộ đạo. Bất cứ khi nào thấy cha tôi đi đền thờ, ông tôi đều cười nói: "Lại nữa rồi! Cứ đi đi, lãng phí cuộc đời mình trước những bức tượng ngu xuẩn đó đi!".

Tôi yêu Zorba vì nhiều lý do; một trong những lý do đó là ở Zorba, tôi lại tìm thấy ông của mình. Ông tôi yêu ẩm thực đến mức không tin tưởng bất kỳ ai; ông luôn tự mình chuẩn bị các món ăn. Trong cuộc đời mình, tôi từng được mời dùng bữa tại hàng ngàn gia đình ở Ấn Độ, nhưng chưa bao giờ thưởng thức được món nào ngon như những món ông tôi nấu. Ông yêu việc đó đến mức mỗi tuần đều làm tiệc đãi bạn bè – và ông mất cả ngày trời để chuẩn bị.

(*) Zorba, một nhân vật trong cuốn tiểu thuyết Zorba the Greek của tác giả Nikos Kazantzakis. Cuốn tiểu thuyết kể về tình bạn sâu sắc giữa Zorba – đại diện cho chủ nghĩa khoái lạc và nhân vật "tôi" – đại diện cho chủ nghĩa lý tưởng. Cuộc sống của Zorba là ăn chơi hoan lạc, cuộc sống của nhân vật "tôi" là đau đáu với hành trình nội tâm với mong muốn một ngày nào đó có thể viết một tác phẩm về Đức Phật.

Khi ông nấu ăn, mẹ tôi, các cô, gia nhân, đầu bếp – tất cả đều không được vào bếp. Nhưng ông lại rất thân thiện với tôi, ông cho phép tôi đứng xem và bảo: "Hãy học đi, đừng lệ thuộc vào người

khác. Chỉ cháu mới biết được khẩu vị của mình. Còn ai khác có thể biết được cơ chứ?".

Tôi đáp: "Điều đó quá sức cháu; cháu quá lười biếng, nhưng cháu có thể xem. Nấu nướng cả ngày ư? Cháu không làm được". Cho nên tôi không học được gì, nhưng lại thích thú đứng xem – cách ông nấu ăn, gần giống như một nhà điêu khắc, một nhạc sĩ, hay một họa sĩ. Đối với ông tôi, đấy không đơn thuần là nấu nướng, mà là một nghệ thuật. Và nếu có gì đó không đạt đến chuẩn của ông, ông sẽ ném đi ngay lập tức. Ông sẽ nấu lại từ đầu… trong khi đối với tôi, nó hoàn toàn ổn.

Ông nói: "Cháu biết nó không *hoàn toàn* ổn, nó chỉ ổn. Nhưng ta là người cầu toàn. Chừng nào nó chưa đạt chuẩn của ta, ta sẽ không đưa nó cho bất kỳ ai. Ta yêu các món ăn của mình".

Ông tôi từng tạo ra nhiều loại đồ uống… và dù ông làm gì, cả nhà đều phản đối, tất cả đều nói ông chỉ toàn gây phiền toái. Ông không cho phép ai vào bếp, và vào buổi tối, ông tập trung tất cả những người vô thần trong thị trấn tại nhà.

Ông khiến cả nhà phiền lòng. Họ không thể nổi giận với ông – ông là người chủ gia đình, người lớn tuổi nhất – nhưng họ nổi giận với tôi. Cách đó dễ dàng hơn!

Tôi rất buồn vì chỉ tình cờ biết được cuốn sách *Zorba the Greek* khi ông tôi qua đời. Hẳn ông sẽ thích lắm nếu tôi dịch cuốn sách và đọc cho ông nghe. Tôi đã đọc cho ông nghe nhiều cuốn sách. Ông tôi không được học hành, ông chỉ viết được mỗi chữ ký của mình, chỉ có vậy. Ông không biết đọc cũng không biết viết, nhưng ông rất tự hào về điều đó.

Ông từng nói: "Thật tốt khi cha của ta không bắt ta phải đến trường, bằng không, ông ấy đã làm hư ta rồi. Những cuốn sách khiến người ta hư hỏng quá nhiều". Ông nói với tôi: "Hãy nhớ, cha của cháu bị hư hỏng rồi, các chú của cháu cũng bị hư hỏng; chúng nó luôn đọc kinh sách, và tất cả những thứ đó đều là rác rưởi".

Ông từng bảo tôi: "Chúng sẽ cho cháu vào đại học – chúng sẽ không nghe lời ta. Và ta không thể giúp được gì nhiều, bởi vì nếu

nhất định phải cho cháu đi học, cha mẹ cháu sẽ làm điều đó. Nhưng hãy thận trọng, đừng để bị lạc trong sách vở".

Ông thích thú với những điều nhỏ nhặt. Tôi hỏi: "Mọi người đều tin ở Thượng đế, sao ông không tin?".

Ông nói: "Bởi vì ta không sợ!".

Một câu trả lời rất đơn giản: "Sao ta phải sợ? Không cần phải sợ; ta không làm gì sai, ta không hại ai. Ta đã sống cuộc đời mình một cách vui vẻ. Nếu có Thượng đế, và một ngày nào đó ta gặp ông ấy, ông ấy không thể nổi giận với ta. Ta sẽ nổi giận với ông ấy *'Sao ông lại tạo ra thế giới này? Kiểu thế giới này sao?'*. Ta không sợ!".

Khi ông tôi sắp qua đời, tôi hỏi lần nữa, bởi vì các bác sĩ nói rằng chỉ còn vài phút nữa thôi. Mạch của ông yếu dần, nhịp tim bắt đầu chậm lại, nhưng ông hoàn toàn tỉnh táo. Tôi muốn hỏi ông một câu hỏi…

Ông tôi mở mắt ra và nói: "Ta biết câu hỏi của cháu – sao ta không tin ở Thượng đế? Ta biết cháu sẽ hỏi ta câu đó khi ta sắp chết. Cháu nghĩ rằng cái chết sẽ khiến ta sợ hãi ư? Ta đã sống một cách vui vẻ và trọn vẹn, không có điều gì hối tiếc khi ta sắp chết. Ta sẽ làm gì vào ngày mai ư? Ta đã làm hết rồi, không còn gì nữa. Nếu mạch của ta bắt đầu chậm lại và nhịp tim ta yếu dần đi, ta nghĩ mọi thứ đều hoàn toàn ổn, bởi vì ta cảm thấy rất thanh thản, rất bình yên, rất tĩnh lặng. Ta sẽ chết hay sống, ta không thể nói ngay lúc này. Nhưng có một điều cháu nên nhớ: Ta không sợ!".

Bạn nói với tôi: "Khoảnh khắc tôi từ bỏ ý nghĩ về Thượng đế, thì nỗi sợ xuất hiện". Điều đó chỉ càng khẳng định rằng bạn đang đè nén nỗi sợ bằng tảng đá ý nghĩ về Thượng đế; cho nên vào khoảnh khắc bạn loại bỏ tảng đá ấy, nỗi sợ xuất hiện.

Nếu nỗi sợ xuất hiện, bạn phải đối mặt với nó; bạn không thể nào che đậy nỗi sợ bằng ý nghĩ về Thượng đế. Bạn không thể tin tưởng trở lại, niềm tin đó đã bị hủy hoại. Bạn không thể có niềm tin vào Thượng đế, bởi vì sự hoài nghi là có thực, còn niềm tin là hư cấu. Và không có sự hư cấu nào trụ vững trước sự thật. Giờ đây, Thượng đế vẫn sẽ là giả thuyết đối với bạn; lời cầu nguyện của bạn sẽ vô ích.

Bạn biết đó là giả thuyết, bạn không thể quên được rằng nó là giả thuyết.

Lời nói dối cần phải luôn được ghi nhớ. Người sống với sự giả dối cần phải có trí nhớ tốt hơn so với người sống với sự thật, với chân lý, bởi vì người chân thật không cần trí nhớ. Nếu chỉ nói sự thật, bạn không cần đến trí nhớ. Nhưng nếu nói dối, bạn phải luôn ghi nhớ bởi vì bạn đã nói dối điều này với người này, điều kia với người khác, điều gì đó nữa với người khác nữa. Bạn phải phân loại và ghi nhớ những điều mình đã nói. Và bất cứ khi nào có câu hỏi nảy sinh về lời nói dối, bạn lại phải nói dối tiếp để nó thành một chuỗi.

Bạn có thể là kẻ hèn nhát, sợ hãi, sẵn sàng từ bỏ, đầu hàng, là người không có chân giá trị, không tôn trọng sự hiện hữu của chính mình – hoặc bạn có thể trở nên không sợ hãi. Bạn có thể là người của đức tin, hoặc là linh hồn nổi loạn. Cho nên những người không muốn bạn trở thành kẻ nổi loạn – bởi vì sự nổi loạn của bạn sẽ đi ngược lại lợi ích của họ – cứ mãi thúc ép, nhồi nhét vào tâm trí bạn bằng giáo lý, và họ khiến bạn run rẩy tận sâu bên trong. Đó là quyền lực của họ; vì thế bất cứ ai quan tâm đến quyền lực, những người không muốn gì khác ngoài quyền lực, sử dụng rất nhiều giả thuyết về Thượng đế.

Một khi đã nghe được chân lý, bạn sẽ không thể nào quên. Một trong những phẩm chất của chân lý là bạn không cần phải nhớ đến nó.

Nếu sợ Thượng đế, bạn phải tuân theo mệnh lệnh và các điều răn của Người, sách thiêng của Người, hóa thân của Người – bạn phải tuân theo Người và các đại diện của Người.

Bạn phải từ bỏ ý nghĩ rằng Thượng đế giúp bạn không sợ hãi. Bạn phải trải qua nỗi sợ và chấp nhận nó như một thực tại của con người. Không cần phải tháo chạy khỏi nó. Những gì cần làm là đi sâu vào trong nó, và bạn càng đi sâu, nỗi sợ sẽ càng vơi đi.

Khi đã chạm đến đáy của nỗi sợ, bạn sẽ cười vang, không có gì phải sợ.

Và khi nỗi sợ biến mất, sẽ có sự hồn nhiên.

Sự hồn nhiên là sức mạnh.

Sự hồn nhiên là phép màu duy nhất.

Từ sự hồn nhiên, mọi thứ đều có thể xảy ra. Từ sự hồn nhiên, bạn sẽ chỉ đơn giản là một người bình thường, hoàn toàn chấp nhận cái bình thường của mình, và sống một cách vui vẻ, biết ơn toàn thể sự tồn tại.

Sự tồn tại không ngừng tưới lên bạn nhiều đến mức việc cầu xin thêm điều gì đó khiến nó trở nên xấu xí. Những gì bạn đã nhận được, bạn cần phải biết ơn. Và điều tuyệt vời nhất là khi bạn biết ơn, sự tồn tại càng tưới lên bạn nhiều hơn nữa. Đó sẽ là một quy trình bất tận.

Hãy đi vào nỗi sợ.

Lặng lẽ đi vào nó, để bạn có thể thấy được độ sâu của nó. Và đôi khi, nó không sâu đến thế.

Có một câu chuyện như sau:

Một người đi trong đêm trượt chân khỏi tảng đá. Sợ rằng mình sẽ rơi xuống vực sâu hàng trăm mét, anh ta nắm lấy một nhành cây vươn ra từ tảng đá. Trong đêm tối, tất cả những gì anh ta có thể nhìn thấy là vực thẳm không đáy. Người đó hét lên; tiếng hét của anh ta vọng lại – không ai nghe thấy.

Hai tay lạnh cóng, anh ta bắt đầu mất sức… và khi mặt trời ló rạng, anh ta nhìn xuống và cười vang: “Không có vực thẳm nào cả!”. Chỉ cách chưa đầy hai mét bên dưới là một tảng đá. Hẳn anh ta đã có thể ngủ ngon giấc – vì tảng đá ấy đủ lớn – nhưng cả đêm hôm qua chỉ toàn là ác mộng.

Từ trải nghiệm của mình, tôi có thể nói với bạn: nỗi sợ không sâu hơn hai mét. Giờ là lúc bạn quyết định sẽ bám vào cành cây và biến cuộc sống thành ác mộng, hoặc là rời bỏ nhành cây và đứng trên đôi chân của mình.

Không có gì phải sợ!